

” Hvem skal være der for meg?”

**Beretninger om ensomhet blant unge som kom til Norge som
enslige mindreårige asylsøkere**

Tilla Helland



Hovedoppgave ved Psykologisk institutt

Universitetet i Oslo

Våren 2009

Forord

Jeg vil først takke alle de modige og tapre ungdommene som har vært med på prosjektet og delt sine historier. Jeg ønsker også å takke Nasjonalt Folkehelseinstitutt og Brit Oppedal som lot meg få jobbe på UngKul prosjektet og bruke datamaterialet til denne studien. Det har vært spennende å ta del i prosjektet over lengre tid. Takk for innspill fra alle på UngKul. Utover dette vil jeg gi en stor takk til Nora Sveaass og Sissel Reichelt for inspirerende og lærerik veiledning. Og ikke minst en takk til Håkon Kvidal, Toralf Helland og Annette Kristiansen for god hjelp og støtte under skriveprosessen.

Tilla Helland

Våren 2009

Sammendrag

Forfatter: Tilla Helland

Tittel: "Hvem skal være der for meg?" Beretninger om ensomhet blant unge som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere

Veileder: Nora Sveaass

Biveileder: Sissel Reichelt

Denne studien har utforsket hvordan ni unge som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere snakket om ensomhet. Data er samlet inn gjennom Enslige Mindreårige Studien, som er en del av Folkehelseinstituttet sitt prosjekt Ungdom, kultur og mestring (UngKul). Data er fremkommet på grunnlag både av en spørreundersøkelse og et kvalitativt intervju. Gjennom analysen av spørreskjema fremkom det at 75 % av de unge svarte bekreftende på spørsmålet om de opplevde ensomhet. Det er ikke mulig på bakgrunn av dette å vite noe mer om hva de selv la i begrepet ensomhet, hva de knyttet ensomheten til og hvordan de opplevde dette rent subjektivt. Formålet med studien har vært, gjennom analysen av et utvalg intervjuer, å se på sammenhenger mellom hvordan ungdommene opplevde ensomheten, hvilke belastninger i livene deres som kunne ha betydning for ensomheten de opplevde og hvordan de håndterte dette. Intervjuene ble foretatt i perioden mellom 2006 og 2008 av forskningsassistenter tilknyttet UngKul prosjektet, hvor jeg selv har jobbet i over et halvt år. Det ble anvendt et semistrukturert intervju, Private Theory Interview. Den empiriske undersøkelsen anvendte kvalitativ metode og hadde et utforskende og deskriptivt design. Utvalget besto av sju gutter og to jenter fra Afrika og Asia i alderen 17 til 22 år. De hadde bodd i Norge mellom 2 og 7 år og de fleste bodde alene eller med jevnaldrende. Det var variasjon i både grad og omfang av ensomheten de opplevde. Til sammen fire temaer var fremtredende i de unges beretninger om ensomhet. Disse var tanker om familien i form av savn og bekymring, opplevelsen av å være alene om for mye ansvar, manglende sosial støtte fra hjelpere og brudd i omsorgssituasjon og flytting. I tillegg hadde noen vansker med minner fra fortiden. De måtene å håndtere ensomheten på som var hyppigst beskrevet var å uttrykke følelser, ulike former for distraksjon, aktiv problemløsning og positiv tenkning. De uttrykte en sterk vilje og evne til å klare seg selv og de fleste hadde et nettverk av gode venner de kunne få støtte fra. Funn tyder på at stabilitet i forhold til bosituasjon, oppfølging fra voksne hjelpere over tid og det å fremme de unges handlekraft er spesielt viktig for denne gruppen.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	3
1 Innledning.....	4
2 Teori og empiri	6
2.1 Ensomhet	6
2.2 Belastninger og håndtering.....	8
2.3 Sosial støtte og nettverk	11
3 Metode og forskningsdesign	13
3.1 UngKuls delprosjekt - ” Sosialt nettverk, mestring og psykisk helse blant ungdom som har kommet til Norge som enslige mindreårige asylsøkere”	13
3.1.1 Datainnsamling.....	13
3.1.2 Private Theory Interview, ”Mestringsintervjuet”	14
3.2 Den foreliggende studien	15
3.2.1 Analyse.....	17
4 Resultater.....	19
4.1 Ensomhet og belastninger	20
4.1.1 Tanker om familien	21
4.1.2 Alene om for mye ansvar	22
4.1.3 Opplevelsen av manglende sosial støtte fra hjelpere.....	23
4.1.4 Brudd i omsorgssituasjon og flytting	24
4.2 Måter å håndtere ensomheten på.....	26
4.2.1 Å være alene om det.....	26
4.2.2 Sammen med andre	28
5 Diskusjon.....	34
5.1 Begrensninger.....	39
5.2 Implikasjoner, perspektiver og videre forskning.....	41
Referanser.....	44
Vedlegg 1	51

1 Innledning

Det er antatt at det finnes 42 millioner mennesker på flukt i verden, hvorav 16 millioner er bosatt i eksil og 26 millioner er på flukt i egne land (Flyktninghjelpen, 2009). Omlag halvparten av disse er barn (FNs høykommissær for flyktninger/UNHCR, 2009). Mellom fire og fem prosent av de som søker asyl i industrielle land er barn og ungdom uten foreldre eller andre omsorgspersoner (UNHCR, 2009). Den juridiske betegnelsen på disse barna i Norge er *enslige mindreårige asylsøkere*. En enslig mindreårig asylsøker defineres som *en asylsøker under 18 år som er kommet til riket uten foreldre eller andre som utøver foreldreansvar over søkeren* (UDI, 2009). Internasjonalt benyttes begrepet *seperated children and adolescents*, eller atskilte barn og unge (UNHCR, 2004). Tall fra UNHCR (2009) viser at ca 72 % av disse er gutter, men at antallet jenter som smugles eller kommer over grensene gjennom såkalt menneskehandel eller ”human trafficking” øker. Antallet barn og unge som har kommet til Norge de siste årene har variert. I 2007 var det til sammen 403 søkere, mens det i første halvdel av 2008 var 423 (UDI, 2009). I 2007 kom det søkere fra 32 ulike land, oftest konfliktfylte land som Irak, Somalia og Afghanistan (UDI, 2009). Om lag 80 % av disse var mellom 16-18 år (ibid.). De vanligste årsakene til flukt er væpnet konflikt, politisk forfølgelse, ufrivillig atskillelse fra foreldre, fattigdom og trafficking (Ayotte, 2000). De enslige mindreårige asylsøkerne er en heterogen gruppe, med ulik bakgrunn og erfaringer. Felles for dem er at de sjelden selv har valgt å reise fra hjemlandet sitt og de fleste kommer med et håp om andre muligheter som sikkerhet, utdanning eller arbeid (Büchner & Garner, 2003).

Det finnes en del litteratur som omhandler de enslige mindreårige¹ sin situasjon før de er bosatte, men relativt lite litteratur finnes om hvordan de har det etter innvilget opphold. Vi vet at flyktninger er en utsatt gruppe, med tanke på belastninger og psykiske lidelser og at barneflyktninger er en spesielt utsatt gruppe (Ayotte, 2000). De barna og ungdommene som i tillegg kommer uten foreldre, er i en særdeles sårbar posisjon (Fazel & Stein, 2002). De er utsatt for belastninger på flere vis i en tidlig alder både i hjemlandet, under flukten og ventetiden i asylmottaket, samt ved bosetting. Flere har opplevd krig og mistet foreldrene sine (Ayotte, 2000). Det å komme alene til et nytt land innebærer ulik grad av separasjon eller tap av familie, venner, hjemland og kultur. Ved innvilget opphold skal nye sosiale nettverk

¹ Videre i oppgaven vil de som kom hit som enslige mindreårige asylsøkere og nå er bosatte omtales som *de unge, ungdommene* eller *de enslige mindreårige*. Dette gjelder selv om de ikke lenger verken er enslige eller mindreårige.

etableres. Flere av de unge forsøker å reetablere kontakten med familien. De skal lære et nytt språk og bli kjent med en ny kultur. Potensielle belastninger kan være problemer med å lære språk, dårlig økonomi, stadig flytting, diskriminering og sosial isolasjon. Dette kan være med på å gi større risiko for varige psykologisk vansker (Kimberly & Yule, 2006). Det fremgår fra flere studier at de, sammenlignet med andre unge, blant annet rapporterer et høyt nivå av depresjonssymptomer, posttraumatisk stress forstyrrelse, angst, somatisering og atferdsproblemer (Oppedal, Jensen & Seglem, 2008; Derluyn & Broekaert, 2007; Bean, Derluyn, Eureling-Bontekoe m.fl., 2007a; Fazel & Stein, 2002). Med tanke på tapene disse unge kan ha opplevd er det sannsynlig at mange av de reaksjonene de har i ettertid kan være knyttet til ulike former for sorgreaksjoner, men dette finnes det imidlertid lite forskning på (Kimberly m.fl., 2006). Det er anslått at omlag 40 % av de enslige mindreårige har psykiske plager (ibid.). En oppfølgingsstudie gjort i Nederland om de enslige mindreårige viste at de psykiske plagene holdt seg stabile over ett år (Bean, Eureling-Bontekoe, Spinhoven, 2007b). Det skal sies at disse enslige mindreårige ungdommene bare hadde midlertidig opphold i landet frem til de fylte 18 år, noe som kan ha hatt betydning for disse resultatene. Flere studier har lagt vekt på at de unge, til tross for store påkjenninger, ofte viser motstandsdyktighet og innehar store ressurser (bl.a. Rutter, 2003). Studier viser at flere klarer seg godt i den norske hverdagen med tanke på jobb og utdanning (Eide, 2000, Engebrigtsen, 2002).

Denne studien benytter seg av data fra Enslig Mindreårige (EM) studien ved Folkehelseinstituttet (FHI). Data er fremkommet på grunnlag av en spørreundersøkelse der om lag 300 fylte ut spørreskjema og et kvalitativt intervju. Gjennom analysen av spørreskjema fremkommer det at 75 % av de unge har svart bekreftende på spørsmålet om de ofte føler seg ensomme (Oppedal, Jensen & Seglem, 2008). Det var ikke mulig på bakgrunn av svarene i spørreskjemaet å vite noe mer om hva de selv la i begrepet ensomhet, hva de knyttet ensomheten til og hvordan de opplevde dette rent subjektivt. Det er tidligere ikke skrevet noe utdypende om ensomhet blant enslige mindreårige, men ensomhet går igjen som et stadig berørt tema både i intervjuene fra EM studien og annen forskning i forhold til denne gruppen (Wallin & Ahlström, 2005; Goodman, 2004; Granly, 1995). Jeg ønsket derfor gjennom min analyse av et utvalg allerede foretatte intervjuer hvor informantene snakket om ensomhet å finne svar på dette. Formålet med studien har vært å utforske sammenhenger mellom hvordan ungdommene beskrev ensomheten, hvilke belastninger i deres liv som kunne ha betydning for deres opplevde ensomhet og hvordan de håndterte disse utfordringene. Der det var relevant for bedre å kunne forstå informantenes situasjon, ble data fra

spørreundersøkelsen brukt som bakgrunnsinformasjon. Det overordnede målet med denne studien har vært å bidra til økt forståelse for disse ungdommenes situasjon i Norge.

Problemstillingene i denne studien er som følger:

1. Hvordan beskriver ungdommene sin ensomhet?

- hvilke likheter og ulikheter finnes?

2. Hvilke belastninger forteller ungdommene om?

- hvordan kan disse forstås i sammenheng med ensomheten de opplever?

3. Hvordan håndterer de belastningene?

- kan måter de håndterer belastninger på være med på å forsterke eller å opprettholde ensomheten?

2 Teori og empiri

Denne studien har som målsetting å studere hvordan et utvalg unge som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere snakket om ensomheten de opplevde. Fokuset i intervjuene var hvordan de hadde det her og nå, så ensomheten de opplevde var knyttet til tiden i Norge. Innledningsvis vil derfor begrepet ensomhet diskuteres. Ensomhet kan oppleves ulikt og hva som utløser denne opplevelsen varierer. I dette kapittelet vil det derfor også bli sett nærmere på temaer som kan være knyttet til ensomhet, slik som ulike belastninger, håndtering av disse, sosial støtte og nettverk. Disse temaene anses som relevante i denne sammenhengen fordi måten man håndterer ensomheten og belastninger knyttet til ensomhet på kan ha betydning for om ensomheten varighet og omfang. I hvilken grad de unge opplever sosial støtte i sine nettverk, kan ha betydning for om ensomheten forsterkes eller svekkes.

2.1 Ensomhet

Ulike måter å forstå ensomhet på har blitt beskrevet, fra sykdom som kan behandles på den ene siden til ensomhet som en iboende del av mennesket på den andre (Nilsson, 2004). I dagligtalen snakker vi ofte om ensomhet i forbindelse med mislykkethet, alderdom eller kritiske hendelser som skilsmisse og tap. I medisinsk og psykologisk forskning omtales ofte ensomhet også som motstykket til fellesskap og ofte også som motstykke til god helse og trivsel. Ensomhet er en subjektiv opplevelse og kan oftest ikke sees (Halvorsen, 2005).

Ensomhet er derfor ikke identisk med det å være alene eller isolert. Det innebærer at

ensomhet kan oppleves både av den tilsynelatende utadvendte og den mer tilbaketrukkede. En måte å beskrive ensomhet på er som mangel enten på nære personer (emosjonell ensomhet) eller et sosialt nettverk (sosial ensomhet) (bl.a. Perlman & Peplau, 1982). *Emosjonell ensomhet* handler om et faktisk fravær av nære intime forhold, mens *sosial ensomhet* er en kognitiv diskrepans mellom ønsket og oppnådd sosialt nettverk. Ensomhet har videre flere følelsesmessige uttrykk som savn, smerte, kjedsomhet, tomhet og sinne. Disse kan virke både motiverende og inhiberende i forhold til atferd.

Ensomhet blir av flere forfattere beskrevet som en del av vår eksistens, og på den måten innebefattes *både* helse og lidelse (Nilsson, Lindström & Nåden, 2006; Yalom, 2008). Ensomhet kan blant annet innebære muligheten til å reflektere over egen eksistens og kan ofte være nødvendig i en stresset hverdag. På engelsk benytter man begrepet *solitude* om den positive dimensjonen av ensomhet, hvor man er frikoblet fra andre og søker ro og refleksjon. Denne typen ensomhet er ofte forbundet med kreativitet, oppmerksomt nærvær (mindfulness) og selvutvikling (Buchholz, 1998). På norsk vil man kanskje kalle dette alenehet. Grad av ensomhet, i form av styrke og varighet, er relevant å trekke inn med tanke på alvorlighetsgrad (Halvorsen, 2005). For noen oppleves ensomhet som en forbigående tilstand, mens det for andre kan dreie seg om et nesten vedvarende trekk ved tilværelsen. Det er imidlertid den ensomheten som verken er selvvalgt eller meningsfull, som kan føre til negative helsemessige konsekvenser (Thorsen & Clausen, 2008). Ensomhet er ikke en sykdom som skal eller kan kureres, men ensomhet kan kanskje danne grobunn for sykdom, som depresjon og sosial angstlidelse, fordi man er sårbar (Halvorsen, 2004). Depresjon kan også predikere ensomhet (Mahon, Yarcheski & Yarcheski m.fl., 2006). Når det gjelder håndtering av ensomhet, vil noen mene at ensomhet ikke er noe man skal overvinne, men at man har frihet til å fortolke ensomheten sin (Halvorsen, 2005). I ensomheten rettes oppmerksomheten mot en selv og gir med det en mulighet for større bevissthet om en selv og ens egen eksistens og er knyttet til å finne meningen med livet. Filosofer som Sartre og Heidegger snakker om ”å være i førersetet av sitt eget liv” (ibid.).

Det er bred enighet om at ensomheten er sammensatt og flerdimensjonal (Thorsen, 1990; Nilsson, 2004; Halvorsen, 2005). Det er forsket en del på hvilke faktorer som kan ha innvirkning på utviklingen av, og sårbarheten for, ensomhet. Studier peker ofte på individuelle faktorer, men ensomhet kan også være et uttrykk for individets forhold til

samfunnet og vil derfor variere mellom kulturer blant annet med tanke på hvordan sosiale forhold er organisert i dem (Rokach & Neto, 2000). Flere studier viser at opplevd ensomhet endrer seg gjennom livsløpet og det ser ut til at de unge voksne opplever ensomhet mest intenst (Thorsen, 1990) og at jenter generelt rapporterer mer ensomhet (Øia, 2000). Både voksne og unge innvandrere rapporterer høyere forekomst av ensomhet enn nordmenn (Blom, 1997). Dette kan dreie seg om kulturell ensomhet, hvor man ikke lenger føler seg hjemme i noen kultur og man føler at man ikke passer inn (Halvorsen, 2005). Innvandrerungdom må i tillegg til identitetsutvikling, gjennomgå store kulturell og sosiale omveltninger og kan ofte møtes med skepsis fra norske jevnaldrende (ibid). Blant ungdom i alderen 11 til 23 år er det funnet at depresjon, sjenert, lav selvtillit, manglende sosial støtte og sosial angst er av betydning for utviklingen av ensomhet (Mahon m.fl., 2006). Det er også funnet at usikker tilknytning i barndommen (Cassidy, Berlin & Berlsky, 1995), tap, savn, et lite nettverk og stigmatisering er av relevans (Halvorsen, 2005). Risikofaktorene favner bredt.

2.2 Belastninger og håndtering

Ungdomstiden og overgangen til voksenlivet er en tid hvor det skjer store og raske endringer. Dette er en sentral tid for blant annet identitetsdannelse og autonomi (Erikson, 1950). Det at vi stadig er i utvikling gjør at kriser er en del av det å være menneske. Man snakker da ofte om *utviklingskriser*, som for eksempel overgangen fra ungdom til voksen. Man må i denne fasen også ta stilling til hvordan man ønsker at livet skal være fremover, med tanke på blant annet utdanning og jobb. Det stilles andre krav og forventninger til en ungdom enn til en voksen. En psykisk krisetilstand kan man sies å være i *når man er i en livssituasjon hvor ens tidligere erfaringer og innlærte reaksjonsmåter ikke er tilstrekkelige for at man skal forstå og psykisk mestre den aktuelle situasjonen* (Johan Cullberg, 1975 sitert i Franzèn, 2001). Nye ferdigheter må tilegnes. En *traumatisk krise* skjer på den andre siden ofte raskt og uventet. Slike kan ofte få langvarige konsekvenser og kan forårsakes av blant annet tap eller katastrofer (Franzèn, 2001). Som nevnt tidligere, har de barn og unge som har kommet til Norge alene opplevd flere typer tap og mange har også opplevd katastrofer som krig. Ensomhet kan oppleves både som følge av en utviklingskrise og en traumatisk krise. Hvordan man håndterer dette kan videre få betydning for ensomhetens varighet og omfang. En krise kan føre til et rikere liv, men innebærer også muligheten for å bli ”sittende fast” i krisen og kan gi en sårbarhet som kan være vondt å bære (Franzèn, 2001).

Utviklingen av kapasiteten til effektiv selvregulering av følelser, kognisjon og atferd er også et sentralt trekk ved ungdomstiden og hvordan man mestrer stress er en del av dette (Wadsworth, Riekman, Benson m.fl. 2004). *Mestring* omhandler hvordan man håndterer stress (Compas, Connor-Smith, Salzman m.fl. 2001) og er med det ikke verdiladet. Forskingen omkring begrepet *mestring* i psykologien begynte for alvor på 1980 tallet, med blant annet Folkman og Lazarus (1984). Deres modell er blitt videreutviklet og andre forskere har belyst flere sider ved dette begrepet. Lazarus & Folkman (1984) sin modell skilte mellom problemfokuseret og emosjonsfokuseret *mestring*. Ved *problemfokuseret mestring* fokuserer man på stresskilden og det kan inkludere informasjonssøking, generering av ulike løsninger og forsøk på å endre det som forårsaker stress. *Emosjonsfokuseret mestring* er rettet mot den følelsesmessige reaksjonen på stress og man kan mestre denne ved å uttrykke følelsene, søke trøst og støtte fra andre eller forsøke å unngå kilden til stress. Weisz har en modell der *mestring* også er målrettet, men hvor *mestring* i tillegg er rettet mot å opprettholde eller å øke kontrollen i forhold til miljøet eller en selv (Weisz & Kazdin, 2003). *Primær kontroll mestring* er rettet mot å påvirke en objektiv hendelse eller tilstand, *sekundær kontroll mestring* er forsøket på å øke egen tilpasning til situasjonen og *oppgitt kontroll* er fraværet av *mestringsforsøk* (ibid).

Mental og fysisk helse påvirkes i stor grad av stress og er kanskje mest påvirket av hvilke måter man mestrer stress på. Det har vært mye forskning omkring hva som er gode og dårlige *mestringsstrategier*. Generelt kan man si at *mestringsstrategier* som involverer direkte håndtering av kilden til stress og ens følelsesmessige reaksjoner er assosiert med færre emosjonelle og atferdsmessige problemer, mens en unngåelse av dette er assosiert med flere problemer (Compas m.fl. 2001). Unngåelse, som måte å mestre på, kan være nyttig i noen tilfeller, spesielt om problemet oppfattes ukontrollerbart, men kan i lengden virke lite adaptivt (ibid). Det er vist en sammenheng mellom unngående *mestring* og depresjon (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000; Compas m.fl., 1993; Herman-Stahl, Stemmler, Petersen, 1995). Den mulige beskyttende virkningen ved unngående *mestring* i møte med en akutt livshendelse er foreløpig uklar (Seiffge-Krenke, 2000). Andre måter å mestre på som også var assosiert med dårlig tilpasning var sosial tilbaketrekning, resignert aksept, emosjonell ventilerings eller utladning, ønsketenkning og klandring eller kritikk av en selv (Compas m.fl., 2001). Kilden til stress har betydning for hvordan man velger å håndtere. Mellommenneskelige stressende hendelser, som konflikter med venner eller slutten på et forhold, kan oppleves som mindre

kontrollerbare enn personlige hendelser, som for eksempel dårlige eksamensresultater. Hendelser man opplever som mer ukontrollerbare kan føre til bruken av mer emosjonsfokustert mestring, mens ved hendelser som er mer kontrollerbare brukes oftere problemfokustert mestring (Compas, Orosan & Grant, 1993). Flere mellommenneskelige belastende hendelser, som bekymring for andre i ens nettverk, kan oppleves ukontrollerbare og dermed benyttes oftere emosjonsfokustert mestring (ibid).

Ved gjennomgang av flere studier som omhandlet mestring, ble det funnet en sammenheng mellom engasjert (eller aktiv) problemfokustert mestring, særskilt problemløsning, kognitiv restrukturering og positiv vurdering av kilden til stress, og bedre psykologisk tilpasning (Compas m.fl., 2001). Dette trenger ikke nødvendigvis å bety at engasjert problemfokustert mestring fører til bedre tilpasning, men kan bety at de som er mer sosialt kompetente er mindre engstelige og depressive, har færre adferdsproblemer, er flinkere til å finne løsninger på problemer og til å opprettholde en positiv holdning i møte med stress (ibid). I noen studier ble det også funnet at engasjert problemfokustert mestring var assosiert med dårligere tilpasning. Dette kan tyde på, som tidligere nevnt, at det er viktig å ta med konteksten for å forstå hvorvidt en måte å mestre på, fungerer bra eller dårlig.

Mestringsstil endrer seg noe med alderen, og i samsvar med sosialkognitiv utvikling i ungdomstiden øker refleksjonen rundt følelser, andres perspektiver og alternative måter å mestre på (Seiffge-Krenke, 2004). Det finnes ulike grunner for at man mester ulikt, de er ofte sammensatte og kildene finnes både i miljøet og i individet selv. Ulike kilder til stress og opplevelsen av dem, er allerede nevnt. Man kan anta at jenter og gutter er sosialisert til å bruke ulike strategier for å håndtere følelsene sine under stress (Compas m.fl., 1993). Det er en tendens at jenter i ungdomstiden oftere grubler og gutter oftere bruker ulike former for distraksjon (ibid). Tilnærningsteori (bla Fonagy, Gergely, Jurist m.fl., 2004) kan også brukes som et rammeverk for å forstå hvorfor individer mestrer det samme problemet ulikt (Seiffge-Krenke, 2004). Selv om mennesker kan ha en viss konsistens i forhold til mestringsstil, kan både situasjonelle faktorer og endringer i utviklingen bidra til å endre mestringsresponsen (Compas m.fl., 2001).

2.3 Sosial støtte og nettverk

Flere studier har vist til den betydningen sosial støtte har for psykisk og fysisk helse i sin alminnelighet og i forhold til krisesituasjoner i særdeleshet (Schaefer m.fl., 1981, Cohen & Wills, 1985, Brewin, Andrews & Valentine, 2000). *Sosial støtte* kan deles inn i sosialt nettverk, som kan kvantifiseres og vurderes mer kvalitativt som opplevelsen av sosial støtte (Schaefer, Coyne & Lazarus, 1981). Sosialt nettverk referer til det strukturelle aspektet ved en persons sosiale relasjoner og kan både gjelde formelle og uformelle relasjoner i et menneskes liv. I tillegg til antall personer som er involvert, kan sosialt nettverk beskrives ved hvor godt disse kjenner hverandre og om relasjonenes innhold (Lazarus & Folkman, 1984). Det har vært to konkurrerende teorier i forhold til betydningen av sosial støtte for psykisk helse. I følge *bufferhypotesen* har sosial støtte en positiv effekt på psykisk helse ved stress og i følge *hovedeffekthypotesen* har sosial støtte en positiv effekt på psykisk helse uavhengig av stress. Ved gjennomgang av litteratur fant Cohen og Wills (1985) støtte for bufferhypotesen når sosial støtte var definert som opplevelsen av tilgjengelig støtte og de fant støtte for hovedeffekthypotesen når sosial støtte var definert som integrering i ens sosiale nettverk. I hvilken grad man opplever støtte, avhenger i stor grad av hvilke type forhold man har i sine sosiale nettverk (Taylor, Kim, Jarcho m.fl., 2004). Ved stressende hendelser kan opplevd sosial støtte, fremfor størrelsen på nettverket, være avgjørende med tanke på psykisk helse (Schaefer m.fl., 1981). Normer og forventninger om hvordan en person eller et nettverk fungerer vil ha betydning for om man velger å søke støtte (ibid.). I tillegg har det betydning om man faktisk opplever å få sosial støtte når man søker dette. På denne måten avhenger det både av nettverket og personen selv hvorvidt man opplever støtte. Kulturpsykologisk forskning har vist at normer som styrer hvordan relasjoner skal være, viser stor variasjon mellom ulike kulturer. I individorienterte kulturer, som Nord Amerika og vestlige Europa, er det å fremme og vedlikeholde individets egenhet og handle ut fra egne ønsker ofte oppmuntret (Triandis, 1989). Fokus på relasjoner og å opprettholde harmoni i gruppen er mer fremtredende trekk ved mer avhengige eller kollektivistiske kulturer, som i deler av Asia (ibid.). Dette kan så påvirke i hvilken grad man deler sine vansker med andre.

Man kan oppleve ulike typer sosial støtte, blant disse finnes informativ støtte, instrumentell støtte og emosjonell støtte (Taylor m.fl., 2004). *Informativ støtte* er når noen hjelper en annen til å forstå en stressende hendelse bedre og hvilke ressurser og mestringsstrategier som kan benyttes for å håndtere den. *Instrumentell støtte* er mer håndgripelig hjelp, som ulike tjenester

og varer, for eksempel økonomisk hjelp. *Emosjonell støtte* er å gi varme og næring til en annen og forsikre om at han eller hun er verdifull og elsket.

Grad av *tillit* man har til andre er viktig i forhold til om man velger å oppsøke andre for å få støtte. Flere faktorer kan ha innvirkning på grad av tillit man har til andre mennesker. *Personlighetsfaktorer* som fiendtlighet, passivitet og underdanighet kan være avgjørende og korrelerer samtidig med ensomhet (Halvorsen, 2004). Manglende tillit kan bunne i tidligere erfaringer eller hendelser som for eksempel ulike typer svik. Manglende *sosiale ferdigheter* kan også være relevant, både i forhold til det å danne nettverk og hvordan man søker støtte i disse. Det å komme til et nytt land med en kultur som på flere vis er ulik den man har vokst opp i, krever læring av en del nye ferdigheter. Dette kan blant annet gjelde måten man tar kontakt med andre på og måten man tolker andres atferd på. Sosiale ferdigheter læres i samhandling med andre (Oppedal, 2004). Det å oppleve å bli ekskludert av andre kan videre føre til selveksklusjon og en ond sirkel det kan være vanskelig å komme ut av. Skolen er her et sentral sted blant annet i forhold til å utvikle vennenettverk, selvrespekt og sosiale ferdigheter. De som faller ut av skolen er i så måte utsatte, både med tanke på ikke å lære sosiale ferdigheter og en økt sårbarhet for ensomhet (Halvorsen, 2004).

Seglem (2007) har, ved bruk av data fra spørreundersøkelsen ($n=62$) i EM studien, sett på sosiale konflikter og sosial støtte i ungdommene sine nettverk (venner og familie), samt depresjon og sammenhengen mellom disse. Det ble funnet en tendens til at de som hadde god støtte fra ett nettverk (venner eller familie) også hadde det fra det andre nettverket. Bekymring for familien i hjemlandet viste en sterk sammenheng med depresjonsskåren og posttraumatiske symptomer og depressive symptomer steg sammen. Det ble også funnet en sammenheng mellom ensomhet og symptomer på depresjon. Konflikter med personer fra samme hjemland som bodde i Norge og nedsatt psykisk helse viste også en sammenheng. De som hadde kontakt med slektninger som bodde i Norge hadde generelt sett bedre psykisk helse og følte seg mindre ensomme. For jentene virket det som om familien var av mest betydning i forhold til psykisk helse, mens venner så ut til å ha mest betydning for guttene. Blant jenter var det ikke påvist en sammenheng mellom støtte fra venner og psykisk helse.

3 Metode og forskningsdesign

3.1 UngKuls delprosjekt - ” Sosialt nettverk, mestring og psykisk helse blant ungdom som har kommet til Norge som enslige mindreårige asylsøkere”

Denne studien anvender data fra prosjektet *Ungdom, kultur og mestring* (UngKul) ved Nasjonalt Folkehelseinstituttet (FHI), avdeling for psykisk helse. UngKul prosjektet har som målsetting å studere betydningen av etnisitet og migrasjon i barns utviklingsforløp, fra risiko for psykiatriske problemer eller til motstandsdyktighet og tilpasning. Prosjektet består av fire delstudier: Familiestudien, Skolestudien, Tamilstudien og Enslige Mindreårige Studien. Det er data fra den sistnevnte delstudien som er benyttet i den foreliggende studien. Prosjektet, som er godkjent av Regional komité for Medisinsk Forskningsetikk og Datatilsynet, er longitudinelt og er ment å følge informantene over fem år. Kontaktinformasjon til alle som ble invitert til å delta i EM studien er fått fra Utlendingsdirektoratet, Statistisk Sentralbyrå og Folkeregisteret etter godkjenning fra Datatilsynet. Utvalget inkluderer alle de enslige mindreårige som fikk opphold i Norge perioden mellom 2000 og 2008 (N=2200). Målsettingen er å rekruttere 600-800 av disse. Pr. oktober 2008 har til sammen 300 ungdommer svart på et spørreskjema og 100 av disse har i tillegg gjennomført et kvalitativt intervju. Disse var bosatt i tjueseks ulike kommuner, var i aldersgruppen 13-26 år og kom fra til sammen atten land.

3.1.1 Datainnsamling

Informantene ble først kontaktet enten ved hjelp av fagpersoner i kommunene som kjente de enslige mindreårige eller gjennom et invitasjonsbrev fra FHI. Det har vist seg at det var størst deltakelse blant de unge som ble kontaktet direkte av fagpersoner i kommunene. Selve undersøkelsen ble vanligvis holdt på ettermiddagen eller kvelden i lokaler som informantene kjente til. Flyktningkontoret i kommunen og bokollektiver for enslige mindreårige er eksempler på slike steder. Noen få fylte ut skjema alene sammen med en forskningsassistent på prosjektet, hvis tidspunkt for datainnsamling ikke passet. De som ønsket det kunne ha med seg vergen sin eller annen omsorgsperson. Tolk ble bestilt på forhånd ved behov. Før informantene fikk utdelt spørreskjema, ble de informert om formålet med prosjektet, taushetsplikt, at det var frivillig og at forskningsassistentene ikke kunne hjelpe informantene med private problemer, som søknader om familiejenforening, familiekonflikter osv. Forskningsassistentene hadde fått instruks om framgangsmåter i saker hvor det skulle

framkomme behov for psykiske eller andre helsetjenester. Deltakere under 16 år måtte få samtykke fra vergen sin for å delta. Alle deltakerne skrev under på et skjema for informert samtykke. Spørreskjema ble fylt ut i små grupper, der alle informantene satt hver for seg og forskningsassistentene var tilgjengelige for spørsmål. Selve utfyllingen av spørreskjemaet tok 1-2 timer og det ble servert pizza og brus til deltakerne. De ble så spurt om å delta på et intervju, enten samme dag eller senere. Intervjuet ble foretatt med bare informanten og intervjueren til stede. Det var den samme som hjalp informanten med spørreskjemaet som gjorde intervjuet, for på den måten å bygge opp mest mulig tillit. Deltakerne mottok et gavekort med en verdi på kr 100 for spørreskjema og kr 200 om de i tillegg hadde deltatt på intervjuet.

Det empiriske grunnlaget i den foreliggende studien var et utvalg av intervjuene i EM studien, men svar i spørreskjemaet ble brukt som supplerende bakgrunnsinformasjon der det var relevant.

3.1.2 Private Theory Interview, "Mestringsintervjuet"

Intervjuet som ble anvendt bygger på *Private Theory Interview* (PTI), YOUTH versjonen (ungdomsversjonen). PTI er utviklet ved Karolinska Institutt i Stockholm (Ginner, Werbart, Levander & Sahlberg, 2001). Ungdomsversjonen er ment til bruk i normalpopulasjonen, på ungdom mellom 18 og 23 år. Dette er et semistrukturert intervju som tar utgangspunkt i et eller flere problemer informanten synes er vanskelig for tiden. Intervjuet er lagt opp slik at man forsøker å få informantens subjektive historie uten at intervjueren gir sine egne tolkninger. Informanten velger selv hva det er han eller hun ønsker å snakke om. Fokuset i intervjuet er hvordan informanten tenker rundt problemene, hvordan disse påvirker hverdagen og hvordan han eller hun opplever å mestre dem. Intervjuet ble fortatt av forskningsassistenter som hadde fått opplæring i PTI. Intervjuet inneholdt fem hovedspørsmål². Det ble ikke spurt om bakgrunnsinformasjon i intervjuet, da den fremkom av spørreundersøkelsen informantene hadde besvart. Det var i utgangspunktet besluttet at man ikke skulle spørre om informantenes fortid. Dette var både med tanke på at dette var noe de hadde måttet snakke om i tidligere sammenhenger, som blant annet ved asylintervjuet, og at forskningsassistentene ikke hadde klinisk erfaring til å håndtere ubearbeidede traumatiske opplevelser om det skulle komme opp. Før intervjuet startet leste intervjueren opp denne teksten:

² se vedlegg 1 for fullstendig intervjuguide

Det hører med til livet at en opplever situasjoner som er vanskelig, belastende og problematiske. Dette intervjuet er en del av våre undersøkelser om hvordan unge mennesker vanligvis opplever og håndterer ulike mer eller mindre vanlige belastninger i livet. Det jeg først og fremst ønsker å vite er hvordan du selv tenker om de vanskene du har opplevd, hvordan du håndterer dem, hvordan de har påvirket deg, hvordan det har vært for deg senere, og hvordan du tror du reagerer neste gang du kommer ut for noe lignende. Det finnes ingen svar som er riktige eller gale. Hensikten med intervjuet er å få tak i akkurat dine oppfatninger og erfaringer. Fortell med dine egne ord og på din egen måte. Vi har ca 45 min på oss. Hovedspørsmålet i intervjuet er hvordan du tenker om og håndterer ulike belastninger og vanskeligheter i livet. Jeg vil derfor gjerne begynne med å spørre 1) hvilke belastninger og vanskeligheter møter du i livet ditt akkurat nå?

Informanten fortalte om noe han eller hun opplevde som vanskelig her og nå og ble spurt om å komme med konkrete eksempler og episoder. Intervjueren bekreftet det informanten fortalte enten verbalt (for eksempel "Jeg forstår det er vanskelig") eller ikke-verbalt (nikk og annen mimikk). Hvis informanten ikke opplevde noen problemer for tiden, ble han eller hun bedt om å fortelle om et problem han eller hun hadde opplevd tidligere eller hvordan det hadde seg at han eller hun klarte livet sitt så bra. Videre fulgte de neste 4 spørsmålene:

- 2) *Hvordan har belastningene eller vanskene oppstått?*
- 3) *Hvordan håndterer du belastningen?*
- 4) *Hvordan tror du at du kommer til å håndtere lignende belastninger og vanskeligheter i fremtiden?*
- 5) *Er det noe mer jeg må vite for å forstå?*

I de fleste intervjuene ble det tatt opp mellom ett og fem problemer og den samme prosedyren ble fulgt ved hvert problem. Informanten valgte selv hvor inngående hvert problem ble snakket om. Før intervjuet ble avsluttet ble informantene spurt om de hadde noen spørsmål og om hvordan de hadde opplevd intervjuet. Alt ble tatt opp på bånd etter godkjenning fra informanten og senere transkribert.

3.2 Den foreliggende studien

Intervjuene brukt i den foreliggende studien er hentet fra den første datainnsamlingen, tidspunkt en, i UngKul sitt delprosjekt om EM-ungdommer. Utvalgskriteriene for hvilke intervjuer jeg ønsket å legge til grunn for undersøkelsen min var følgende:

1. *Ensomhet måtte være et sentralt tema i intervjuet.* Intervjuene omfattet ofte flere problemer, men ensomhet måtte være et av hovedproblemene informantene tok opp.
2. *Begrepet ensomhet måtte være introdusert av informanten selv og ikke intervjueren.* På den måten var det sikkert at ensomhet var en del av informantens egen begrepsverden og han eller hennes beskrivelse av sin egen situasjon.

Ved hjelp av ordsøkeren i Word ble de allerede transkriberte intervjuer gjennomgått med søkeordet *ensom*. I tillegg ble de om lag 60 intervjuene som ikke var transkribert lyttet til og sortert etter tema. Antall intervjuer som ble lest gjennom eller lyttet til var på om lag 100. Til sammen ni intervjuer ble tilfeldig plukket ut på bakgrunn av kriteriene ovenfor og lest gjennom flere ganger. Åtte av informantene snakket om ensomhet de opplevde her og nå, mens en av informantene snakket om ensomhet han hadde opplevd tidligere. Ett av intervjuene ble tatt ut av utvalget, da informanten var svært ordknapp og ga lite informasjon utover at han følte seg svært ensom. For at materialet skulle være mest mulig mettet, ble det gjort en ny runde med leting gjennom intervjuene, for å se om nye temaer i forhold til ensomhet ville dukke opp. Ett nytt intervju ble med i utvalget og det endelige utvalget ble på til sammen ni intervjuer. Åtte av informantene snakket på norsk og en snakket engelsk halve intervjuet.

Fordi det i utvelgelsesprosessen ble fokusert på det aktuelle tema, nemlig ensomhet, er informantene fra ulike land, har ulike alder og kjønn. Dette kan være med på å skape en større bredde i materialet, men kan si lite om variasjon på bakgrunn av kultur, alder eller kjønn.

Jeg har selv gjennomgått opplæring i PTI og foretatt intervjuer, men intervjuene som er brukt i denne studien er gjort av andre forskningsassistenter enn meg. I perioden jeg jobbet ved FHI ble det foretatt få PTI intervjuer ettersom målet for antall intervjuer var bortimot nådd, og det var uvisst om det var midler til å gjøre intervjuer under den andre datainnsamlingen, tidspunkt to, som da hadde startet. I tillegg til egen intervjuerfaring hadde jeg i denne perioden vært med på datainnsamlinger og arbeidet med disse, snakket med de som jobbet med de enslige mindreårige i kommunene og gått på hjelpevergekurs i regi av Norsk Folkehjelp. Til sammen vil jeg si at dette har vært med på å gi meg en større dybde i forståelsen av materiale og de unges hverdag i Norge.

3.2.1 Analyse

Det overordnede formålet med oppgaven er å gi en rik beskrivelse av informantenes beretninger om ensomhet, da dette er et lite utforsket tema. Det er brukt en induktiv tilnærming til data, uten bruk av foreliggende kodingssystemer. Når dette er sagt må det legges til at dataanalyse aldri skjer i et vakuum (Braun & Clark, 2006). Inn i analysen av data har jeg med meg min forforståelse og interesse for feltet som denne studien omhandler. Med dette i bakhodet ønsket jeg, fremfor å få mine antagelser bekreftet, å la meg overraske av hva jeg fant i intervjuene. Idealet var en åpen og utforskende tilnærming. Selve stegene i analyseprosessen, beskrevet under, er hentet fra Hill, Thompson og Williams (1997).

Hill m.fl. (1997) benytter tre sentrale begreper i forhold til kvalitativ analyse av intervjuer og disse er domene, kategori og kjerneidé. Når et større datamateriale skal analyseres, fungerer disse begrepene som redskaper til å organisere data. Både ved utviklingen av domener og kjerneideer jobbes det med hvert enkelt intervju for seg, mens alle intervjuene samles ved utviklingen av kategorier. Gjennom alle stegene er det data i intervjuene som driver analysen fremfor teorier eller forutinntatte ideer. Et *domene* er den største enheten og under den samles all informasjon som er å finne i intervjuene om et bestemt temaområde. En respons til et spørsmål i intervjuet kan ofte falle under mer enn ett domene. Intervjuene må derfor leses nøye igjennom og en respons kan, om nødvendig, deles opp og disse delene kan så plasseres under sine respektive domener. Deretter lages det sammendrag av innholdet i hver av domenene for hvert intervju, ved at essensen i dem abstraheres. Disse sammendragene kalles *kjerneideer*. Disse kjerneideene har til hensikt å komprimere og tydeliggjøre det som blir sagt. Dette skal skje ved at man holder seg nært til det som blir sagt i intervjuet og uten å tolke materialet. Det neste steget er å gjøre en kryssanalyse. Alle kjerneideene fra alle intervjuene samles under de respektive domenene og hensikten er å finne passende *kategorier* til alle kjerneideene på tvers av intervjuene. Målet er å finne likheter mellom informantenes beretninger og gi disse en merkelapp som omfavner essensen i kategorien.

Etter at intervjuene i den foreliggende studien ble valgt ut, ble de intervjuene som allerede var transkribert sjekket for nøyaktig transkribering ved gjennomlytting. De som ikke allerede var transkribert, ble transkribert i sin helhet. Hvert av de ni intervjuene ble så lest gjennom flere ganger og dette råmaterialet ble fordelt under domenene *belastninger av relevans for opplevd ensomhet* og *måter å håndtere ensomheten og relaterte belastninger på*. Det første domenet

ble valgt fordi materialet som omhandlet ensomhet også handlet om belastninger knyttet til ensomheten. Utover dette snakket informantene om hvordan de håndterte ensomheten og belastningene knyttet til den. Dette materialet utgjorde så det andre domenet om håndtering. Forbedring av syntaks og grammatikk i råmaterialet ble varsomt foretatt, for å gjøre materialet bedre leselig da, norsk ikke var informantenes morsmål. Dette råmateriale, under hver av de to domenene, ble så nøye gjennomlest for å gripe essensen i hva som ble fortalt. Denne essensen ble så gjengitt i flere kjerneideer, i form av korte sammendrag. Det ble deretter gjort en kryssanalyse. Kjerneideene fra alle intervjuene ble samlet under de to domenene og kategorier ble utviklet. Under det første domenet, som omhandlet belastninger, ble følgende kategorier utviklet; *tanker om familien, alene om for mye ansvar, opplevelse av manglende sosial støtte fra hjelpere og brudd i omsorgssituasjon og flytting*. Disse ble til ved at jeg identifiserte hvilke kjerneideer som handlet om det samme og som gjaldt for flere av informantene. Kategoriene skulle i tillegg i minst mulig grad overlappe hverandre. Dette skjedde gjennom en stadig vurdering og revurdering av kategoriene, ved å se på hele datasettet og analysen av data som ble produsert i form av domener, kjerneideer og kategorier. På samme måte som ved alle stegene i analysen, ble det analyserte materialet stadig sjekket for om det stemte overens med hva som ble sagt i intervjuene og justert deretter. Analysen fulgte tre steg og disse ble gjennomgått flere ganger i en sirkulær bevegelse. Når det gjaldt det andre domenet, fant jeg to kategorier. Den ene var å *være alene om det* og den andre var å *håndtere sammen med andre*.

Hill m.fl (1996) anbefaler at andre trekkes inn i analyseprosessen for å styrke reliabiliteten i dataene. Intervjuene i denne studien er ikke blitt kodet av andre enn meg selv. Dette handler delvis om knapphet på ressurser. Veilederne ble imidlertid brukt til å drøfte valg jeg har gjort i analysen. I tillegg ble resultatene i studien presentert for flere ved UngKul prosjektet, og det ble blant annet diskutert hvordan ulike uttalelser kunne forståes. Det er uenighet om nytten ved bruk av flere personer til å kode og tolke et materiale innen kvalitativ metode. Noen hevder at dette er med på å sikre kvaliteten (Stenner m.fl. i Willig & Stainton-Rogers, 2008), mens andre mener det er unødvendig fordi ingen vil tolke et materiale likt (Eatough & Smith, i Willig & Stainton-Rogers, 2008). Mitt utgangspunkt har nok vært at det ikke finnes en fasit på hvordan noe tolkes, da dette vil preges av hvem vi er og hva vi vektlegger. Andres innspill vil likevel kunne være nyttige og berikende. På den måten vil min koding og tolkning være unik, og andre vil kunne tolke det samme materiale på andre måter. Samtidig skal alle stegene i min analyse være åpne for leserne, slik at de vet hvordan dette materiale ble til.

4 Resultater

Materialet til denne studien består av intervjuene fra til sammen ni informanter; to jenter og sju gutter. Noe bakgrunnsinformasjon om informantene er i tillegg hentet fra spørreskjemaene. De ble intervjuet mellom 2006 og 2008, var da i alderen 17 til 22 år og hadde bodd i Norge mellom to og sju år. De viste et stort mangfold med tanke på hvordan de blant annet presenterte seg selv, sine interesser og sin livsanskuelse. Felles for informantene var at de snakket om ensomhet de hadde opplevd mens de hadde bodd i Norge.

Resultatkapittelet består av to hoveddeler. Den første delen (4.1) tar for seg belastninger ungdommene beskriver knyttet til ensomheten, fordelt under fire kategorier; 1) *forhold til familien*, 2) *ansvar*, 3) *opplevelse av manglende sosial støtte fra hjelpere* samt 4) *brudd i omsorgssituasjon og flytting*. Den andre delen (4.2) tar for seg hvordan de håndterte belastninger knyttet til ensomheten. Før hoveddelene vil noe bakgrunnsinformasjon hentet fra spørreskjemaet presenteres. Det er valgt å se på hva ungdommene svarte i spørreskjema angående bosituasjon, krigsopplevelser, foreldre og utdanning. Dette er tatt med fordi det kan være relevant i forståelsen av ensomheten, belastningene de beskriver og hvordan de håndterer disse.

Navn ³	Alder Kjønn	Opprinnelse landsdel ⁴	Tid i Norge Asyltid	Bosituasjon	Skole/ Jobb
Amir	19 år gutt	Nord Afrika	4 år 2 mnd	Bor alene (gjort det i to år)	Skole
Bina	19 år jente	Øst Afrika	3 år 21 mnd	Bofellesskap m/ voksen leder	Skole
Dani	20 år gutt	Sør Asia*	3 år 6 mnd	Bor alene	Skole Deltidsjobb
Eilif	22 år gutt	Midtøsten	7 år ? mnd	Bor alene	Skole Deltidsjobb
Fari	17 år gutt	Øst Afrika	4 år 27 mnd	Bor i bokollektiv med gutter fra samme hjemland u/ voksen	Skole
Goro	19 år gutt	Sør Asia**	6 år 3 mnd	Bor i 3-romsleilighet m gutt fra sammen land (gjort det i 3 mnd) Har bodd alene i 1 ½ år	Skole Deltidsjobb
Havel	19 år gutt	Sør Asia*	6 år 18,5 mnd	Bodd alene (gjort det i ett år)	Videregående
Isa	19 år jente	Sør Asia**	5 år 11 mnd	Bor alene (gjort det i over ett år)	Skole Deltidsjobb
Jamal	19 år gutt	Sentral Afrika	2 år 7 mnd	Bor med eldre bror og yngre søster	Skole

Figur 1 Bakgrunnsinformasjon om informantene

³ Det er benyttet tilfeldige navn, for å sikre anonymitet

⁴ * og ** referer til samme land

Opplevelser som kan ha betydning for studiens problemstillinger

Alle ni var fra land som har vært i krig over lengre tid. Ingen snakket direkte i intervjuene om krigsopplevelser, men seks svarte i spørreskjemaet at de hadde opplevd krig. En av disse ble skadet og hadde fortsatt kroppslige mèn etter dette. Tre fortalte at de fortsatt hadde plagsomme minner fra krigsopplevelser og to hadde drømmer med mareritt knyttet til dette. Fire av de unge oppga i spørreskjemaet at de hadde en eller begge foreldrene i livet, de andre oppga at de er døde, at de ikke visste om de levde eller hadde unnlatt å svare på dette. De oppga videre å ha bodd på mellom 1 og 3 asylmottak. Seks oppga å ha bodd i en kommune etter bosetting, to hadde bodd i to og en hadde bodd i tre kommuner. Når det gjaldt skolegang, svarte seks at de ikke hadde gått på barneskolen og to svarte at de hadde fullført. Seks av ni svarte at de hadde gått tre år på ungdomsskolen. Åtte svarte at de ikke hadde gått ferdig videregående skole. Den ene som svarte at han hadde gjort det, fortalte i intervjuet at han holdt på med videregående. Med tanke på fremtidige planer for utdanning, svarte tre at de ønsket å ta en høyere grad på universitet eller høyskole, tre ønsket å ta en lavere grad på universitet eller høyskole, fire ønsket å ta yrkesfaglig utdanning og to hadde ikke bestemt seg ennå.

4.1 Ensomhet og belastninger

Når ungdommene snakker om ensomhet er det først og fremst knyttet opp mot ulike typer belastninger og reaksjoner på disse. Derfor blir belastningene presentert i denne delen. Det informantene beskrev i forbindelse med ensomhet viste variasjon i styrke, kvalitet, omfang og varighet. Kjedsomhet gikk imidlertid igjen som en beskrivelse for flere. Overgangen fra hjemlandet med masse folk rundt seg hele tiden, til ”folketomme Norge”, ble nevnt av noen som det som utløste ensomheten den første tiden i Norge. Noen nevnte også minner fra fortiden, men uten å spesifisere hva dette innebar. Alle opplevde ensomhet når de var alene, mens noen sa de også gjorde det i samvær med andre. Flere hadde følt seg ensomme helt siden de kom til Norge, men ensomhetens styrke hadde variert. En av disse opplevde at ensomheten hadde avtatt, mens de andre fortsatt opplevde ensomhet som et problem. Med tanke på belastninger, snakket mange om tanker om *familien* sin i form av savn og bekymring. For mye *ansvar* ble også nevnt av flere og opplevelsen av *manglende sosial støtte fra hjelpere* var ofte beskrevet. *Brudd i omsorgssituasjonen og flytting* var også nevnt av flere. Alle kategoriene var knyttet direkte til ensomhet for noen av informantene, mens det for andre ble tatt opp som en belastning de opplevde i livene sine. På den måte er belastninger som de

knytter direkte til ensomheten og andre belastninger flettet sammen i resultatdelen. Der det ble snakket direkte om ensomhet er dette gjort tydelig.

4.1.1 Tanker om familien

Til sammen fem av de ni informantene snakket om familien sin i form av savn og bekymring for dem. Ansvar for familien snakket også noen om, men dette behandles under punkt 4.1.2. De fire som ikke snakket om familiene sine var Dani, Goro, Jamal og Isa. Jamal og Isa oppgir i spørreskjemaet at foreldrene er døde, men for Dani og Goro står dette spørsmålet ubesvart. Goro og Jamal snakker begge om savn av voksne.

Alle de fem som snakket om familien opplevde savn. Savn innebærer sorg eller lengsel etter familien på grunn av tap eller atskillelse. Bina forteller at hun opplever ensomhet som noe som nesten alltid har vært tilstedeværende helt siden hun kom til Norge for tre år siden. Hun opplever ensomhet uansett om hun er med venner eller alene. Det har variert noe og har blitt verre den siste tiden. Hun beskriver et stort nettverk av venner og voksne i hjelpeapparatet som bryr seg om henne og støtter henne. Hun bor i et bokollektiv med voksen leder og beskriver dem som en stor familie. Dette gjør at hun undrer over hvorfor hun føler seg så ensom. På spørsmål om hva som kunne ha hjulpet henne, svarer hun at faren skulle ha vært her. Han er død og hun uttrykker et sterkt savn etter ham.

... en del av livet mitt er... helt tomt. Når jeg tenker på familien og hjemlandet mitt, er det helt mørkt og vanskelig. Skulle ønske jeg hadde hatt faren min her, for han betydde så mye for meg. Han er jo grunnen til at jeg er her nå. Alt ble forandra etter at han døde. Det er det jeg sier til alle egentlig, at det er den vanskeligste tingen for meg. Noen ganger når jeg klarer meg bra på skolen og noen ganger når noe forandrer seg i livet mitt, skulle jeg ønske at han fikk se det.

Eilif har foreldre i live og føler seg sterkt knyttet til dem. Han opplever et savn etter å ha familien nær. Ensomheten og tankene om familien melder seg ikke bare når han er alene. Venner legger også merke til at han ofte kan virke distansert. Han opplever at tankene om familien og ensomheten alltid er med ham. Amir uttrykker også et sterkt savn etter familien som han ikke har sett på 5 ½ år. De bor alle i hjemlandet, men han kan ikke besøke dem fordi han ikke har fått statsborgerskap i Norge.

Fari og Havel har begge familier som bor som ulovlige flyktninger i nabolandet til hjemlandet og har vanskelige livssituasjoner der. Havel forteller om hvordan nyheter, gode og dårlige, fra familien påvirker ham. Faren hans er veldig syk og bekymringen for ham har gått utover både søvn og konsentrasjon. Han måtte slutte på skolen for en periode på grunn av dette. Havel er også redd for at det skal skje noe med familien siden de bor ulovelig i landet. Han har en stebror i Norge som han opplever god støtte i, men for tiden har stebroren selv en del problemer og Havel bekymrer seg også for ham. Fari og Havel opplever, i tillegg til bekymring, savn etter familien. Fari uttrykker ikke en så gjennomtrengende følelse av ensomhet. Han sier at hverdagene går greit, men opplever helgene som svært kjedelige. Ensomheten knyttet han til tanker om familien.

4.1.2 Alene om for mye ansvar

Fremtredende i mange av intervjuene var opplevelsen av å være alene med ansvaret for seg selv og sin egen situasjon. Til sammen fem av ungdommene beskriver dette som belastende. Dette kan blant annet gjelde ansvar i forhold til økonomi og det å bo alene. Dette kan sees i sammenheng med savn av støtte, spesielt fra voksne, som flere nevner i sammenheng med ensomheten de opplever. Dette blir behandlet i 4.1.3. Ansvar for familien, i form av ulike forsøk for å bidra til å gjøre livene deres bedre, er også belastende for noen.

Jamal bor sammen med søsken og føler seg svært ensom. Han opplever problemer i forhold til ikke å ha nok penger og savner foreldre han kan gå til for å spørre om hjelp. Det er vanskelig å få nok penger til hus, mat og klær. Dette hindrer ham i å delta på sosiale aktiviteter, fordi han ikke alltid har penger til å delta. I tillegg er det lange avstander der han bor og kollektiv tilbudet er ikke godt nok. Når han ikke har bil selv eller noen som kan hente ham, gjør dette i tillegg sosiale aktiviteter vanskeligere å være med på. Dette gjør at han oftere enn han skulle ønske blir hjemme, noe som gjør at han føler seg mer ensom.

For noen omhandler ansvar for familien å støtte dem økonomisk. Når det gjelder økonomisk støtte oppleves ikke dette ensidig belastende. En av informantene, Fari, uttrykker også stolthet over å kunne bidra til å hjelpe familien og han sier at han heller vil sende lommepengene sine

til dem enn å bruke de på seg selv. Amir på den andre siden opplever ansvaret for familien uforenelig med å studere og klare seg selv i Norge.

Plutselig hvis det har skjedd noe med dem så må du hjelpe. I tillegg er du student og bare atten eller nitten år. Har ikke noe jobb og du kan ikke hjelpe dem sånn. Det er helt for vanskelig. Jeg har egentlig gjort det før. Jeg fikk pengene mine til mat, men så måtte moren min operere. Jeg bare sendte pengene jeg fikk. Så sitter du uten mat og sånn. Men jeg fikk hjelp.

Eilif opplever i tillegg til et tyngende ansvar for seg selv, også et ansvar for familien. Han opplever at ansvaret han har hindrer ham i å være som andre ungdom på hans alder.

Og når du tenker på familien din som er utenfor her, så har du mer ansvar enn andre. Jeg har rett og slett ikke fått opplevd hvordan man er ung. Jeg har hoppa fra barn til mann. Ikke vært noen fjortis (14) for å si det sånn.

Havel kan også sies å oppleve et ansvar for familien, ved at han forsøker å få dem til Norge for å bedre livet de nå lever som flyktninger i nabolandet til hjemlandet. Han opplever at ingen kan hjelpe ham, så han må bare håndtere sine vanskeligheter på egenhånd.

Goro bor med en gutt fra samme land, men synes det er vanskelig å bo uten voksne. Han bodde tidligere hos slektninger i Norge, men flyttet derfra for 1 ½ år siden, med hjelp fra barnevernet. Han opplever at det er litt for tidlig å flytte for seg selv. Nå er det han selv som dekker alle utgiftene og han opplever at han har mye ansvar og lite støtte. Han sier; ”... det er mye å gjøre. Må ta mye ansvar og... ja. Også føler du at ingen støtter deg... unntatt venner. Du føler deg ensom.”

4.1.3 Opplevelsen av manglende sosial støtte fra hjelpere

Flere av informantene opplever manglende sosial støtte fra hjelpere. Hjelpere er her voksne i hjelpeapparatet rundt ungdommene, som ansatte i barnevernet, flyktningtjenesten, bofellesskap, senter for enslige mindreårige og, for noen, slekt. De fleste oppgir at de har venner de får støtte av, men savner voksne som kan gi råd, veilede og som de kan snakke med. Noen uttrykker ikke opplevelsen av manglende støtte direkte, men opplever det

vanskelig å ha tillit til andre og tro på at andre faktisk kan hjelpe. Dette behandles under håndtering sammen med andre i 4.2.2.

Amir gjentar flere ganger i løpet av intervjuet at han ikke får støtte fra flyktningsjenesten og barnevernet nå som han er over 18 år. Tidligere kunne han gå dit for å få hjelp og støtte.

Etter man har fylt atten, så slipper kommunen oss. For eksempel flyktningsjenesten. De uten foreldre er ikke voksne nok til å klare seg sjøl. De som har foreldre det er greit. Dem har noen som kan gi råd, noen som kan hjelpe, noen dem kan spørre og sånn hvis det er noe som skjer. Men vi som har ingen, hvem skal vi spørre?

Det virker som Amir først og fremst savner økonomisk støtte. Flyktningsjenesten er fortsatt et sted han kan komme for å få informativ støtte i form av råd og et lyttende øre over en kaffe kopp. Amir bor i en kommune med store avstander og sier at han må ha sertifikat for å få seg jobb. Dette er vanskelig fordi han har problemer med å klare å betale kjøretimer selv.

Goro savner også støtte fra noen voksne og nevner mye av det samme som Amir savner. Han ønsker seg noen som kan gi råd om blant annet hvordan man skal bo alene og hvordan man skal bruke penger.

Jamal bor sammen med en yngre søster og en eldre bror og uttrykker et sterkt savn etter voksne. Han opplever at han har ingen å snakke med og føler at han betyr ingenting for andre. Han kom til Norge sammen med broren og søsteren sin for to år siden og opplever at ingen passer på dem. Jamal ønsker seg noen som kan være der for ham og som har ansvar for ham. Han savner voksne å snakke med, som kan gi råd og veilede ham.

4.1.4 Brudd i omsorgssituasjon og flytting

Fem har ulike opplevelser knyttet til tap av omsorgspersoner og flytting i Norge som de har opplevd som vanskelig. Noen har selv valgt å flytte, men for de fleste skjedde dette mot eget ønske. Bina forteller om en opprivende hendelse fra da hun bodde på et asylmottak som skulle legges ned. Hun beskriver hendelsen som noe hun fortsatt tenker på og er veldig lei seg over.

I ett og et halvt år bodde jeg på mottaket og vi ville ikke flytte fordi de som jobbet der de var som familie for oss. Lærerne og de norske familiene vi kjente, de prøvde bare å ha oss der, men fikk det ikke til. Fordi vi var jo bare tre stykker egentlig. Den ene

hadde svar på asylsøknaden, så han måtte flytte til kommunen. Så jeg bare lurte på hvorfor de gjorde det, når man trives. Vi hadde jo opplevd nok vanskelighet, så da måtte vi også flytte og opplevde enda verre ting og. Det skjedde jo mange ganger (gråtkvalt i stemmen). De fleste tingene jeg har opplevd i livet mitt er vanskeligere, men dette klarer vi ikke å glemme.

Bina bor nå i et bokollektiv og uttrykker bekymring for å måtte flytte for seg selv. Hun har tidligere vært en del syk og synes det er skummelt å være alene.

Hva om jeg blir syk etter jeg flytter ut herfra. Hvem skal være der for meg? Det er vanskelig å tenke på, fordi snart skal jeg jo flytte ut herfra, kanskje neste år. Jeg må bare klare meg selv.

Fari kom med onkelen til Norge. De bodde sammen, men da onkelen fikk avslag for to år siden rømte han og Fari har ikke hørt noe fra ham siden. Han synes det har vært trist å miste det eneste nære familiemedlemmet han hadde i Norge, men tror han skal klare seg bra selv.

Tidligere bodde Goro hos slektninger og er den eneste av informantene (utenom Fari) som oppgir å ha gjort det i intervjuene. Slektingene hadde yngre barn og han sier at han flyttet derfra fordi ”de var en familie og jeg er en ungdom, så det passet ikke så godt”. Han høres ambivalent ut i forhold til om han skulle ønske at han bodde der fortsatt. Han sier at det å bo hos slektninger også kan føles som å bo alene, fordi man ikke kan si hva man vil til de på samme måte som man kan med foreldre. Han konkluderer med at han er blitt vant til å bo alene nå, men at han gjerne skulle hatt mer kontakt med dem.

Havel ønsket å bo nær broren sin som har bodd i Norge i nesten 19 år, men ble plassert i en annen kommune. Han tenker livet kunne vært annerledes om han hadde gjort det.

Jeg ville bo nær broren min. Han betyr ganske mye for meg fordi jeg er veldig ensom her liksom. Jeg ble tvunget til å flytte til annen kommune. Hvis jeg hadde bodd i nærheten av broren min, så hadde jeg ikke tenkt så mye som jeg tenker nå.

Havel bor nå alene og har gjort det i ett år. Han synes det er ensomt på hybelen.

Noen ganger så føler jeg meg ensom. Så ligger jeg på senga, når jeg kommer fra skolen og det er det ingenting å gjøre ikke sant, så jeg føler meg ganske ensom der. Du har du ingenting rundt deg liksom. Jeg tenker det er litt trist da. Fordi, når du kommer fra skolen så tenker du "åh, når jeg går på hybelen og ingen er der og... Så hva jeg skal gjøre ikke sant. Jeg har venner, men vi er ikke sammen hele tida.

Eilif valgte selv å flytte ut fra bokollektivet han bodde i og til en egen leilighet, fordi han fikk liten ro til å gjøre skolearbeidet sitt der. Han opplever, på samme måte som Havel, størst ensomhet når han er alene hjemme. Han forsøker derfor å unngå dette. Her snakker han om det å flytte for seg selv og å bo alene:

... du føler deg ensom. Etter hvert. Ikke med det første, med det første går det greit. Eller i begynnelsen så var det veldig vanskelig. Så går det en periode og du blir vant at du bor alene og at slik er livet. Men etter det begynner du å bli lei av det. Fordi du synes ikke det er noen vits. Du bare kommer hjem. Den eneste venn du har er kanskje Tv-en. Du kan kanskje alle programmene som er. Skjønner du, så det er vanskelig.

4.2 Måter å håndtere ensomheten på

Ungdommene håndterer ensomheten og belastningene de opplever knyttet til den på ulikt vis. Dette er blant annet relatert til typen belastninger; om det er noe de opplever at de selv eller andre kan gjøre noe med eller om det er noe de opplever ingen kan endre på eller hjelpe dem med. Med andre ord kan hvordan man håndterer noe påvirkes av hvilken grad man opplever kontroll over situasjonen. De håndterer ensomheten og belastningene knyttet til den både alene og sammen med andre. All håndtering som presenteres i denne delen er relatert direkte til ensomheten de beskriver, utenom delen som tar for seg å *snakke sammen med andre for å oppleve støtte*. I denne delen presenteres de unges nettverk og i hvilken grad de søker, eller ikke søker, støtte i disse. Dette er sett på som relevant i forhold til ensomhet; opplevelsen av å ha noen å betro seg til og å oppleve støtte fra når man trenger det.

4.2.1 Å være alene om det

Flere oppgir at de på ulike vis velger å håndtere ensomheten alene. Slike måter å møte og klare ensomheten på alene er å *holde det vanskelig for seg selv* og å gjøre forskjellige

aktiviteter alene som for eksempel å gå tur, skrive dagbok, sove eller gråte. Alle informantene som oppga at de prøvde å gjøre ting alene, oppga også at de i tillegg gjennomførte aktiviteter sammen med andre når de følte seg ensomme.

Å holde det vanskelige for seg selv

Dani føler seg ikke ensom lenger. Han bestemte seg for å tenke på fremtiden og glemme fortiden. Han fokuserer nå fremover med tanke på utdanning og jobb. Han uttrykker stort engasjement og higer etter å lære. Dani mestret gjennom *unngåelse* av tanker om fortiden og *positiv tenkning* i forhold til fremtiden. Tidligere, da han følte seg svært ensom, hadde han ofte mareritt og var veldig trist. Han holdt dette da for seg selv og prøvde å vise til omverden at han var glad. Isa opplever det på samme vis som Dani beskriver at han gjorde før og hun sier at hun er slik andre vil at hun skal være. Hun er glad på utsiden og passer på at alle har det bra. Det eneste stedet hun kan være "seg selv" er hos psykologen hun går til. Hvis hun skulle vært seg selv, tror hun at hun ville vært "stille, ensom og ulykkelig". Goro håndterer ensomheten på et litt annet vis, men også ved å ikke tenke på det. Hans ensomhet er knyttet til det å bo alene uten voksne. Han håndterer dette ved å ikke tenke på at han bor alene og samtidig late som om han bor med voksne eller foreldre. Han sier at det å tenke på det vil bare gjøre alt verre.

Havel prøver å la være å tenke familien sin, ved å være aktiv på dagen. Han forteller at før kom tankene likevel om natta, så han fikk ikke sove og det gikk da utover skolen. Det kan virke som om Havel sitt forsøk på *distraksjon*, førte til *påtrengende tanker* om natten. Da Havel tidligere bodde i bofellesskap, snakket han ikke om fortiden fordi han ønsket å glemme det som hadde skjedd. Han ser i dag ikke noe poeng i å snakke med andre om det som er vanskelig, for han tenker at det ikke vil hjelpe.

Aktiviteter alene

Amir forteller at han blir sint når han føler seg ensom og kjefter da lett på de som prøver å prate med ham. Han velger derfor å holde seg unna folk. Han uttrykker det slik: "Når jeg føler meg sånn så sover jeg bare, for jeg vil ikke kjeft på noen andre. Det er bedre å sove enn å såre noen andre." Han velger da å sove for å unngå å såre andre og å gjøre det vanskeligere både for seg selv og de. Hans umiddelbare håndtering av ensomheten er *emosjonell aktivering* i form av sinne, så velger han *emosjonell regulering* ved at han trekker seg tilbake for å unngå at det bare blir verre.

Bina mestrer gjennom å *uttrykke følelsene* sine. Hun er den eneste som snakker om at hun gråter når hun føler seg ensom. Hun gråter nesten hver dag og opplever at det hjelper litt. Hun sier: "... noe ganger kan man ikke gjøre noe med den følelsen man har. Det kommer bare av seg sjøl og jeg må bare gråte." Bina forteller i intervjuet om en stor sorg etter at faren hennes døde og det er mulig at det er dette hun refererer til når hun sier at man ikke kan gjøre noe med det. I tillegg til å uttrykke følelsene sine gjennom gråt, skriver hun dagbok og opplever også at det hjelper litt.

Hvis Isa ikke er sammen med venner, går hun tur når hun føler seg ensom. Dette får henne til å glemme de vonde tankene og hjelper for noen timer. På samme måte som Havel mestrer Isa ensomheten gjennom *distraksjon*.

4.2.2 Sammen med andre

Sju av informantene *prater med andre* når de føler seg ensomme og fire sier de gjør ulike *aktiviteter med andre*. I intervjuene fremgår det at det "å prate med andre" både kan virke som en måte å *glemme på* og som en måte å få *støtte* på.

Å være aktiv med andre

Dette kan fungere som en måte å skape mening i livet sitt på og/eller som en måte å forsøke å glemme på. På samme måte som det å snakke med andre for å glemme, kan også aktiviteter sammen med andre fungere som *distraksjon*.

Dani ser tilbake på tiden han følte seg ensom og hvordan han da hadde problemer med å fylle opp tiden sin.

Jeg, tiden... jeg vet ikke, fra begynnelsen det var vanskelig for meg å bruke tiden. Jeg trente fire fem dager i uka her. Jeg synes det var for lite og sa at jeg vil ha mer aktivitet. Det var veldig kjedelig å sitte hjemme og jeg tenkte det her er ensomhet! ... selv om jeg hadde så masse aktiviteter så kjedet jeg meg.

Havel føler seg ensom på hybelen sin, så han er derfor mye på senteret for enslige mindreårige i byen, er med venner og er aktiv med trening. Han opplever det som god hjelp. Havel ser for seg en travel fremtid om ti år, der han er så opptatt med livet han lever at han slipper å tenke på følelser:

Hvis jeg får jobb her, går på jobb hver dag og gifter meg. Da blir jeg vel ganske opptatt med meg sjøl. Da kommer jeg ikke til å tenke på følelsene mine. Så da er jeg veldig opptatt med livet.

Goro opplever at det å være sammen med venner, hjelper ham med å glemme. Vennene hans kommer på besøk nesten hver dag. Isa liker heller ikke å være alene, så hun er også sammen med venner hele tiden.

Å snakke med andre

Goro sier han snakker med venner som også bor uten foreldrene sine. Det hjelper fordi han da glemmer sine egne problemer og tenker isteden på det de andre snakker om.

Isa opplever også at det hjelper å snakke med andre for å glemme. Det å snakke med andre, for Goro og Isa, fungerer da som *distraksjon*.

Flere oppgir at de snakker med andre for å oppleve støtte, enten gjennom det å *uttrykke følelsene* sine til andre eller ved å forsøke å *løse problemet* gjennom å spørre andre om råd. I hvilken grad man opplever sosial støtte kan ha ulike grunner, både i nettverket rundt ungdommen og i ungdommen selv.

Nedenfor forteller de unge om hvem i sine nettverk de kan søke støtte hos. De som omtales som viktige ressurser når det gjelder sosial støtte er jevnaldrende, profesjonelle hjelpere, familie og slekt. Det er også her valgt å ta med noe om hvorfor de velger ikke å snakke med andre, fordi dette kan være relevant i forståelsen av hvorfor de mestrer som de gjør.

Kontakt med jevnaldrende

Ungdommene nevner venner og kjærester som viktige i forhold til å oppleve støtte.

Bina forteller om et nært forhold til fire, fem av sine venner og disse snakker hun med når hun har det vanskelig. Det virker som om hun opplever å få god emosjonell støtte fra disse og

betegner de som brødre og søstre. Hun sier samtidig at det å snakke med andre er godt, men gjør også at hun stadig blir minnet på hvor vanskelig hun har det.

Eilif har to, tre venner han er nær. En av disse er han spesielt nær og han opplever mellom dem en gjensidig støtte og forståelse.

Vi er to, tre stykker som er veldig nær hverandre og vi er veldig åpne for hverandre. Så vi snakker veldig mye om hva som skjer. Han ene er akkurat som meg. Han kom også helt alene til Norge. Vi forstår hverandre veldig godt når vi snakker om hva vi føler. Jeg snakker ikke om det til andre. Selv om andre føler seg sånn som oss, så opplever de det ikke på samme måte.

Det at noen er i samme situasjon kan oppleves som betryggende og gjøre det lettere å tenke at andre kan forstå hvordan man selv har det. Eilif opplever at vennene stiller opp når det er noe, men han ønsker samtidig ikke å ødelegge for dem ved å fortelle om hvordan han har det hele tiden.

Jeg kan ikke gå rundt å fortelle det jeg tenker på hele tiden, når det er så sykt det jeg tenker på. Jeg kan ikke fortelle vennene mine det hver dag, fordi det blir ikke så koselig for dem heller. Jeg må jo tenke på hvordan de har det og ikke sant. De kan ikke gjøre stort, selv om de stiller opp og sier at ting går bra. Til syvende og sist så ser du at alle har sitt eget liv. Alle vender seg til den retningen de skal ikke sant.

På den ene siden opplever Eilif at han har gode venner å snakke med og på den andre virker det som om han opplever at de er opptatt med sine liv og at han ikke vil bry dem. Fari er venner med de guttene han bor sammen med i bokollektivet og synes også det er godt at de er i samme situasjon som ham selv.

Jeg kan snakke med kamerater, de guttene (fra samme hjemland) som jeg bor sammen med, fordi de har heller ikke med familien sin her. Så de har det samme problemet som meg. Jeg kan ikke prate med noen annen som har familie om det.

For Fari er det at vennene også er uten familien en forutsetning for at han snakker med dem om vanskene sine. Havel har også gode venner, men opplever at han ikke kan snakke med dem om det som er vanskelig.

Jeg kan ikke snakke med vennene mine om det liksom, fordi vi snakker ikke om hvordan vi har inni oss og hvordan familien har det. Noen ganger så synes jeg det er greit å kunne snakke om det, men man blir lei seg da, når man snakker om det. Men hvis du snakker om sånne ting så... det ødelegger hverdagen din.

Det virker, ut fra det Havel forteller, at normen i vennegjengen er ikke å snakke om det som er vanskelig. Havel opplever også at det å snakke om det bare vil gjøre at han får det verre. Isa på sin side, har en kjæreste som hun kan snakke med og som er til stor hjelp og støtte.

Jamal bor sammen med en eldre bror og en yngre søster. Han sier at de er de eneste vennene han har nå og som han stoler på. Han kan snakke med andre venner også, men er redd for at de ikke skal ta ham seriøst og ikke vil forstå.

Kontakt med profesjonelle hjelpere

De profesjonelle hjelperne rundt ungdommene som omtales i intervjuene er ansatte i barnevernet, flyktningtjenesten og bofellesskapet. I tillegg har noen psykologer de går til eller har gått til.

Amir har uttrykt stor frustrasjon over at flyktningtjenesten ikke kan hjelpe ham økonomisk nå som han er atten år. Samtidig virker det som om han opplever en del støtte her. De ansatte i flyktningtjenesten ringer og spør hvordan han har det. Selv om de ikke kan hjelpe ham økonomisk, tar han likevel kontakt med dem når det er noe han lurer på.

De på flyktningtjenesten kjenner meg. Vi drikker en kopp kaffe og prater litt. Jeg pleier alltid å holde det jeg har opplevd og føler for meg selv. Men noen ganger så klarer jeg liksom ikke å holde det mer. Så da må jeg snakke med noen.

Bina opplever støtte fra de ansatte i bokollektivet og snakker ofte med primærkontakten sin der.

Jeg pleier å ringe eller treffe primærkontakten i bokollektivet og prate om det som er vanskelig. Så sier jeg hva jeg føler og det hjelper. Noen ganger så blir det nesten hver dag at jeg snakker med ham og kanskje sender noen meldinger for å si hvordan jeg føler det. Da får jeg mye råd fra han og det hjelper.

Bina gikk også til psykolog da hun bodde på asylmottaket og opplevde da å få god hjelp. Kommunen hun nå bor i er et annet sted enn asylmottaket, men psykologen ringer fortsatt og spør hvordan hun har det. Han kommer også på besøk om han er i nærheten.

Havel forteller at han ikke pleier å snakke med de ansatte på senteret for enslige mindreårige når han har det vanskelig, men han opplever de ansatte der som de eneste som er nære og som ”en del av familien”. Utover å ha nevnt det for en av de ansatte for å forklare sitt høye skolefravær, har han ikke snakket med andre enn intervjueren om sine bekymringer i forhold til familien.

Det hjelper av og til å snakke med noen, men når du tenker at ingen kan hjelpe deg, så tenker du at det ikke er noe vits å snakke om det til noen. Når jeg snakker med deg (refererer til intervjuer) så kan du ikke gjøre noen ting med det, ikke sant.

Havel har liten tro på at det hjelper å snakke med noen om det som er vanskelig og har tidligere vært hos psykolog.

Kanskje det hjalp en stund, men så kom det tilbake. Du kan ikke glemme helt. Kanskje du glemmer, eller du blir lett i kroppen en stund, så da eller etter om en stund så er det på samme måten igjen.

Isa sin erfaring med psykolog er annerledes. Hun opplever det som et fristed hvor hun kan være seg selv.

Det har hjulpet, for hver eneste gang jeg kommer inn i rommet så føler jeg at ”ok, nå kan jeg være meg selv”. For jeg føler alltid at jeg ikke kan være meg selv. Hver dag når jeg er sammen med mennesker, på skolen eller på jobb, så prøver jeg alltid å late som om jeg er en annen. Og jeg prøver å sørge for at alle andre får det bra og at de skal like meg. Jeg smiler og ler hele tiden og er den personen de vil at jeg skal være. Men jeg er ikke sånn som jeg selv vil at jeg skal være.

Isa opplever god støtte her, men sier også at hun gjerne skulle fått den hjelpen tidligere. Et sentralt tema for henne er tillit til andre.

Jeg klarer ikke å stole på folk. Jeg tror det har noe med at jeg ikke klarer å bli skuffet. Det er det hele fortida mi har handlet om; å bli skuffet. Så da jeg kom hit, begynte jeg ett nytt liv. Jeg bestemte meg for at jeg ikke ville stole på folk. Men jeg så at jeg klarte ikke... ja... å være alene om alt. Så jeg tenkte at jeg skulle sleppe folk inn i livet og se hvordan det går. Det var en stor sjanse jeg tok. Det handler om å kanskje bli skuffet igjen. Men jeg tok den likevel. Og det gikk faktisk greit.

Jamal sier han kan søke støtte hos Flyktningtjenesten, men gjør ikke dette fordi han tenker at hun som jobber der er opptatt med andre ting.

Kontakt med familie og slekt

For Eilif er moren den som gir ham emosjonell støtte. Når det gjelder informativ støtte er det vanskeligere, fordi hun ikke kjenner til livet i Norge. Han sier at hadde det ikke vært for henne, så hadde han gitt opp for lenge siden og sluttet på skolen.

Når det gjelder visse ting så må jeg finne ut av det selv for å være ærlig. Når det gjelder andre ting, noe ting som er personlig kanskje, så prøver jeg å ringe mora mi. Tar jeg kontakt med mora mi og spørre hva hun synes, men til syvende og sist så er det jeg som må ta avgjørelsen selv. Og noen ganger kan man angre på det.

Havel har stebroren sin i Norge og han har bodd i Norge i nesten nitten år.

Stebroren min og jeg løser problemer sammen. Jeg pleier å snakke med ham og han gir meg råd og han er jo større enn meg. Han har jo kone og barn og sånt og... Han har vært i Norge i atten, nitten år. Så han gir meg råd om hva jeg skal gjøre og han er mye bedre kjent i Norge enn meg liksom. Så han viser meg sånn rette veien for å lykkes her i Norge. Når jeg drar til ham så vi pleier å dra til byen sammen, spise og snakke om fortiden og mamma og pappa. Det hjelper ganske mye.

Havel ringer også moren når han er bekymret for familien og opplever å bli roet ned og at hun gir ham emosjonell støtte. ”Jeg ringe mamma og hun roer meg ned. Det er lettere å snakke med mamma. Hun støtter...” sier han.

Goro sine foreldre er døde, men han har slektninger i Norge som han har bodd hos tidligere. Han sier han har snakket med dem noen ganger, men han synes det er vanskelig. Han tror at de ikke er opptatt av ham fordi de har sin egen familie å tenke på. ”Så... jeg må ta vare på meg selv,” sier han. Han uttrykker senere at han verken kan eller har lyst til å fortelle om sine vansker til andre.

5 Diskusjon

Utgangspunktet for intervjuene av informantene i hovedprosjektet, er spørsmålet om de kan fortelle om noe de synes er vanskelig. Ensomhet blir i så måte brakt opp som et eksempel på dette. Til sammen ni av disse intervjuene utgjorde det empiriske grunnlaget i denne studien. Ønsket var, gjennom min analyse av intervjuene, å klargjøre hvordan de unge selv opplevde ensomheten og hvordan ensomheten var satt i sammenheng med belastninger i livene deres. I tillegg ønsket jeg å finne ut hvordan de håndterte sin ensomhet. Graden og omfanget av ensomheten de opplevde varierte. Til sammen fire temaer var fremtredende i ungdommenes beretninger om ensomhet. Disse var 1) tanker om familien i form av savn og bekymring, 2) det å være alene om for mye ansvar, 3) opplevd manglende støtte fra hjelpere og 4) brudd i omsorgssituasjon og flytting. De håndterte ensomheten på ulike vis, både alene og sammen med andre. De mest vanlige måtene å håndtere ensomheten på var å uttrykke følelsene sine hovedsakelig til andre, ulike former for distraksjon både gjennom aktiviteter alene og sammen med andre, aktiv problemløsning og positiv tenkning. Disse måtene å mestre ensomheten på handler enten om å prøve å oppnå kontroll over, eller å tilpasse seg, situasjonen eller følelsene den vekker.

Jeg har i den videre diskusjonen valgt å se nærmere på hva som kjennetegnet informantenes situasjon og hvordan informantene opplevde og beskrev sin ensomhet. I siste del av diskusjonene går jeg nærmere inn på hva som gjorde at ensomheten var lettere eller vanskeligere å bære. Deretter er begrensninger ved denne studien diskuteres. Tilslutt i dette kapittelet vil jeg, på bakgrunn av beretningene til de unge i denne studien, si noe om mulige konsekvenser for, og forslag til tiltak når det gjelder, de unges psykiske helse.

Informantenes situasjon

De unge i denne studien, ble revet opp fra røttene sine og skulle klare seg i et nytt og fremmed land da de var mellom 13 og 17 år. Felles for de unge var at det som tidligere var kjent ikke lenger var tilstede. De var alene på flere vis og var avhengige av andre. Ved innvilget opphold måtte de gjenoppbygge sine liv i det nye landet. De måtte danne seg nye nettverk og bli kjent med den nye kulturen. Samtidig var de ungdommer med alt det kan innebære. Da de ble intervjuet hadde de bodd i Norge mellom to og sju år, med et gjennomsnitt på 4 ½ år. Åtte av dem var da over atten år og de befant seg på vei inn i voksenlivet. I intervjuene fremsto de som reflekterte i forhold til egen situasjon og hvordan de valgte å håndtere utfordringene de opplevde. De uttrykte motstandsdyktighet og en sterk vilje til å klare seg selv.

Det som berørte meg i de unges beretninger, var kompleksiteten i livene deres. Mange følte seg alene om ansvaret de hadde for seg selv og sin situasjon. Noen opplevde også et ansvar for familien sin. De fleste av informantene bodde for seg selv eller med jevnaldrende og flere opplevde dette som vanskelig. De trengte noen å støtte seg til. De fleste av ungdommene opplevde god støtte fra jevnaldrende. Samtidig uttrykte de at de ikke ønsket å bry vennene for mye og at vennene også hadde sine egne liv å ta hånd om. Dette kan handle om behovet for en likevekt i forholdet til vennene. De etterlyste støtte fra voksne hjelpere. For flere kunne det virke som om dette var et savn etter noen som kunne fylle foreldrefunksjonen; noen som kunne veilede, gi råd og bare være der når de trengte dem.

Om å bli hørt, oppleve handlekraft i eget liv og identitet

De hadde klart seg gjennom mye, som både kunne gi styrke og som kunne gjøre dem mer sårbare. De hadde alle tidligere opplevd tap i ulik grad, både av mennesker, kultur og hjemland. Flere omtalte brudd i omsorgssituasjon og flytting i Norge som belastende, noe som kunne innebære tap av nye relasjoner. Tidligere opplevd tap kan gjøre at nye tap oppleves enda hardere. Man kan oppleve en *kronisk separasjonsangst* som kan føre til en sårbarhet overfor nye tapssituasjoner og som kan fremkalle ensomhet (Rubenstein og Shaver, 1980). Flere opplevde at disse bruddene i omsorgssituasjon og flyttingen skjedde mot deres ønske. I spørreskjemaet svarte en at han fikk være med på å bestemme hvor han skulle bo når han skulle flytte fra asylmottaket og åtte oppga at de ikke fikk være med på å bestemme. Det er vanskelig å vite om de da skilte mellom det å bli spurt om deres mening og det å få viljen sin.

I intervjuene gis det inntrykk av at flere ikke opplevde seg hørt. Med tanke på deres historier med tap av autonomi, som det å måtte flytte fra hjemlandet og krigsopplevelser, er det særdeles viktig at nettopp disse unge blir hørt når det gjelder deres synspunkter på hva som er best for dem. I følge barnekonvensjonen skal alle barn bli hørt i enhver rettslig og administrativ saksbehandling som angår dem selv (FNs barnekonvensjon, artikkel 12). Det å styrke de unge gjennom å høre, støtte og å ta dem på alvor, kan gjøre at de i større grad opplever handlekraft eller det å være i førersetet av sitt eget liv. Det å oppleve handlekraft er viktig i forhold til å skape mening i eget liv. Det gjør at man ikke blir sittende i en offerposisjon, men at man opplever at det man gjør påvirker livet.

I tillegg til belastningene som er nevnt ovenfor, utgjør de unge en gruppe mennesker som er på vei inn i voksenlivet. Ungdomstiden og overgangen til voksenlivet er en tid hvor identitetsutvikling og autonomi står sentralt. Man skal løsrive seg og stå på egne ben. Ulike utviklingskriser skal løses. Disse ungdommene har kanskje tidligere enn annen ungdom i Norge opplevd å måtte stå på egne ben. På samme tid hadde de vært avhengige av profesjonelle hjelpere helt fra de kom til Norge og uttrykte i intervjuene et behov for å klare seg selv. De hadde kanskje i større grad enn andre unge også stått alene i forhold til å finne ut hvem de er og hvem de ønsket å være. Ingen eller få i det nye landet visste hvem de var. Offentlig stigmatisering av innvandrere og asylsøkere gjennom media, kan kanskje ramme dem ekstra hardt, da de er unge og uten foreldre. De kan oppleve fremmedfølelse eller tilhørighet og anerkjennelse, noe som kan ha betydning for om man opplever ensomhet.

Ensomhet og mening

Det virket som om ensomheten endret seg i forhold til hvor lenge de hadde bodd i Norge, med tanke på hvilke belastninger de knyttet til den. Noen fortalte at de hadde følt seg ensomme helt siden de kom til Norge. Den første tiden innebar ensomheten hovedsakelig savn av et nettverk, nære relasjoner og savn etter hjemlandet. Det kjente var revet bort og det ukjente forsterket savnet. Manglende forståelse for språket og kulturen var også sentralt og kunne gi en følelse av annerledeshet og mangel på tilhørighet, som kunne være mer og mindre vedvarende. De fleste beskrev også ensomheten de opplevde etter å ha bodd flere år i Norge. Denne var mer knyttet til opplevelsen av å være alene om ansvaret både for seg selv og ofte også for familien samt savnet av voksne hjelpere. For de fleste var ensomheten sterkest når de

var alene og var for flere knyttet til det å bo alene. Det var da de vanskelige tankene om blant annet familien og fortiden kom, som de helst ville slippe unna.

Ungdommene beskrev ofte ensomheten som kjedelig. Kjedsomhet er en følelse som sier noe om fraværet av mening, og som kan gi opphav til uro (Halvorsen, 2004). Spørsmålet om mening er viktig når man skal etablere sitt eget liv. Når den første fasen i Norge er over, hvor fokuset og meningen var å orientere seg i det nye landet gjennom blant annet å lære seg språket, kan det å finne mening i tilværelsen bli viktigere. Etter at det praktiske har stått i forgrunnen, kan eksistensielle spørsmål bli mer sentrale. Refleksjoner rundt fortiden, fremtiden og foreldrenes valg om å sende dem ut av landet deres, kan vekke ulike følelser. Det økonomiske ansvaret flere har for foreldrene kan gjøre at de opplever å bygge livene sine på andre premisser enn det norske ungdom gjør. Dette kan også gi en følelse av annerledeshet som kan være med på å forsterke ensomheten. Vansker med å få norske venner kan også forsterke følelsen av å være annerledes. Opplevelsen av å være alene med livet sitt og vanskene, kan oppleves tyngende og meningsløst. Det er mye som bidrar til å vanskeliggjøre oppbygging av en trygg identitet og å oppleve samhørighet med de som er rundt en.

På samme måte som kriser har flere mulige utfall, gir ensomhet muligheten til et rikere liv gjennom ny forståelse og mening, men innebærer også muligheten for å bli ”sittende fast” i ensomheten. Forskning har vist at ensomhet oppleves sterkest hos unge (Thorsen, 1990). I ungdomstiden er ensomheten ofte relatert til ikke å føle seg attraktiv blant jevnaldrende (ibid.). De unge i denne studien snakket lite om dette. Andre temaer var mer fremtredende, farget av deres bakgrunn og situasjon som enslige mindreårige. Det er rimelig å anta at kjedsomhet og rastløshet er fellesnevner for ensomhet blant unge i denne aldersgruppen, men at ensomhetens opphav kan være ulik. Et mulig utfall av ensomheten kan være at den er en spore til å gjøre de enslige mindreårige sterkere og mer voksne. Dette forutsetter imidlertid at de klarer å håndtere den og at de får god støtte. Et annet mulig utfall er at ensomheten blir av en mer varig karakter og gjør dem mer sårbare. Studien underbygger begge mulighetene og viser de individuelle variasjonene og hvordan ulike situasjoner innvirker på mestringsevnen.

Håndtering av ensomheten og dens utfall

I tillegg til identitet og autonomi er ungdomstiden sentral i forhold til utviklingen av selvregulering og stresshåndtering (Wadsworth m.fl. 2004). Dette skjer i samspillet mellom individet og miljøet. Når det gjaldt hvordan de unge i denne studien håndterte de vanskelige situasjonene, tankene og følelsene knyttet til ensomheten, hadde de fleste tilnærminger hvor de selv var aktive. Ingen uttrykte at de håndterte ensomheten gjennom unngåelse eller andre mestringsstrategier som er assosiert med emosjonelle eller atferdsmessige problemer. Slike strategier kunne for noen inngå som en av flere måter å håndtere på. Mange beskrev aktive dager. Fremfor å bli sittende hjemme alene og føle seg ensomme, traff de blant annet venner, var med på fritidsaktiviteter eller gikk tur alene. Flere opplevde at dette hjalp dem. For flere var støtte fra vennene også til god hjelp. Det å være aktiv for å glemme det som er vanskelig, ulike typer for distraksjon, kan beskrives som en måte å tilpasse seg situasjonen på eller tankene og følelsene den vekker (Compas, 2001). Man velger da ikke å løse problemet direkte. Dette var naturlig for disse ungdommene, fordi de opplevde at de ikke hadde direkte kontroll over flere av belastningene de beskrev.

Når det gjaldt tanker om familien og hjemland opplevde de ofte at det ikke var så mye andre kunne gjøre og flere snakket ikke med andre om det. Noen sa de bare kunne snakke med jevnaldrende som heller ikke hadde familie i Norge om det. I følge andre studier velger de oftere å håndtere problemer i forhold til familien på egenhånd (Christoffersen, 2007). Andre fortalte om direkte måter å håndtere dette på, ved å hjelpe familien gjennom å sende penger eller å forsøke å få familien til Norge. Flere opplevde at det ikke var så mye de selv kunne gjøre, annet enn å være aktive. Det å være aktiv med skole og jobb kan fungere som en måte å beskytte seg selv mot følelser som man ikke makter å håndtere (Goodman, 2004). Det er funnet at denne måten å håndtere følelser på ikke alltid fungerer så godt i lengden, med blant annet plagsomme og påtrengende tanker fra fortiden som etter hvert dukker opp (ibid.). Det å være aktiv kan imidlertid bidra til å skape mening ved at man engasjerer seg og opplever aktivitetene som meningsfulle. Dette er noe av det Dani trakk frem i sin fortelling om hans egen håndtering av den ensomheten han ikke lenger opplevde. Nye bekjenskaper og vennskap kan også dannes i aktivitet med andre og kan hjelpe spesielt i forhold til ensomheten de beskrev den første tiden i Norge.

I likhet med andre studier av denne gruppen, rapporterte seks av de unge i spørreskjemaet at de opplevde symptomer på depresjon som kunne påvirke hverdagen deres.⁵ Depresjon og ensomhet forekommer ofte sammen. Det er vist at sosial støtte er viktig for psykisk og fysisk helse (bl.a. Schefer m.fl. 1982). De fleste opplevde som nevnt støtte fra jevnaldrende. Informantene fortalte både om hjelpere som var oppsøkende og tilgjengelige, og om fraværet av slike. Årsakene til at dette behovet ikke blir møtt hos flere kan finnes både i systemet rundt de unge og i de unges egen atferd. Som oftest finnes årsakene i et samspill mellom disse. Hvordan de mestrer vanskene de opplever, kan i så måte ha betydning for om hjelperne rundt dem ser hvordan de har det. Det kan være lettere å oppdage vanskene hos en ungdom som snakker om hvordan han eller hun har det enn hos en som mestrer ved å være aktiv både med skole og på fritiden og tilsynelatende ser ut til å klare seg bra. De er ofte vant til å skulle klare seg selv. Måten de mestrer på kan til en viss grad fungere godt, men kan også gjøre at de ikke får den hjelpen de kanskje har behov for. Grad av opplevd handlekraft, som nevnt tidligere, er også viktig i forholdt til hvordan man håndterer vanskeligheter. Flere har skrevet om at hjelpere opplever enslige mindreårige som tause (Kohli, 2006; Goodman, 2004; Hjelde, 2004; Engebriksen, 2002; Eide, 2000; Finkenauer, Engels & Meeus, 2002). Det er samtidig funnet liten overensstemmelse mellom hjelperne sin oppfatning av grad av psykiske plager hos de enslige mindreårige og ungdommenes selvrapportering av psykiske plager (Bean m.fl., 2007). Hva de velger å dele og uttrykke later til å ha en betydning her. Tausheten kan sees i sammenheng med ungdommenes hemmeligheter forbundet med flukten og mistroen de blir møtt med i asylprosessen (Engebriksen, 2002). Tausheten kan også sees som en måte å mestre ulike erfaringer fra hjemlandet som er følelsesmessig for sterke til å snakke om (Eide, 2000). Den kan være en del av en helingsprosess og en måte å løsrive seg på og å oppnå følelsesmessig autonomi på (Finkenauer m.fl., 2002). På den andre siden kan denne mestringsmåten sees på som en byrde, ved at det vonde må gjemmes og håndteres alene (Kohli, 2006). Ensomheten de enslige mindreårige opplever kan sees på som en internalisering av de personlige problemene de har (Halvorsen, 2004).

5.1 Begrensninger

Denne studien har vært utforskende og deskriptiv med tanke på de unges opplevelser av ensomhet, samt belastninger og håndtering knyttet til ensomheten. Funnene i denne studien

⁵ Seks av de ni unge har ut fra spørreskjemaet en skåre på depresjonssymptomer over den kliniske grenseverdien på 17 målt med CES-D.

kan ikke generalisere til alle enslige mindreårige, men kan si noe om hvordan ensomhet *kan* oppleves i denne gruppen. Utvalget var for lite til å kunne si noe om variasjon på bakgrunn av kultur, alder eller kjønn. Det empiriske grunnlaget for denne studien var et utvalg gjort av et større utvalg. Når det gjaldt rekruttering av informanter, viste de som hadde kontakt med hjelpere i kommunene størst oppmøte og i Oslo var det generelt vanskeligere å rekruttere informanter. Dette kan ha vært med på å utgjøre en skjevhet i utvalget. Mulige begrensninger ved hovedprosjektet er gjort rede for i andre studier som hos Seglem (2007). Resultatene i denne studien preges av utvalget av informanter i hovedprosjektet. Kanskje er andres erfaringer og forhold til ensomhet annerledes.

Reliabilitet refererer til om resultatene i studien er konsistente og i hvilken grad resultatene kan repliseres (Kvale, 2001). Dette er spesielt relevant ved gjennomføring av selve intervjuet, transkriberingen og i analysen. Når det gjelder intervjuene så ble de foretatt av hvite norske jenter i 20 årene, noe som på ulik vis kan ha påvirket hva informantene fortalte om i intervjuene. Grad av tillit generelt og til intervjueren spesielt vil påvirke hva man velger å dele og hvordan man presenterer seg selv. Ulike intervjuere får videre frem forskjellige sider ved informantene og deres historier. Samtidig hadde alle gjennomgått lik opplæring i PTI intervjuet, noe som var med på å redusere grad av variasjon. Intervjuene er som nevnt ikke foretatt av meg, noe som både kan være en fordel og en ulempe. Ulempen er at den ikke-verbale kommunikasjonen, som ikke formidles gjennom opptakene, forsvinner. En annen mulig ulempe kan være at intervjuerne i noen tilfeller fulgte andre veier i forhold til utspørring, enn det jeg selv ville valgt. En fordel er at forskningsspørsmålene ikke har ledet informantene sine beretninger, men at det var de selv som tok initiativet til å snakke om ensomhet.

Intervjuene var begrenset til ett møte på om lag 45 minutter, noe som kan ha påvirket grad av uttømmende informasjon som ble presentert. Dette kan ha påvirket hva informantene valgte å fortelle. Det å benytte intervju for å finne mestringsstrategier informanter brukte kan gi fyldig informasjon. Samtidig kan metoden gjøre at informantene underrapporterer, fordi den avhenger av at de husker de strategiene de brukte (Compas m.fl., 2001). Det kan imidlertid hjelpe med bruk av hjelpespørsmål som ”Har du søkt hjelp, støtte eller råd hos noen?”. Det kan virke som om intervjuerne, muligens på bakgrunn av kulturelle forestillinger, ofte implisitt uttrykte at det ”å prate med noen” er den beste måten å mestre på. Dette kan blant

annet ha gitt seg utslag i et for stort fokus på sosial støtte i intervjuene, noe som kan ha overskygget andre viktige sider ved beretningene.

Spørsmålet om validitet er relevant gjennom hele studien. Det innebærer blant annet om studien sier noe om det den hadde til hensikt å si noe om. Informantene i den foreliggende studien har ikke gjort noen validering av selve analysen. Dette kan være en begrensning ved studien. Under intervjuene ble informantene spurt om å utdype og komme med eksempler for å tydeliggjøre sine uttalelser. Samtidig oppsummerte ofte intervjuerne hva de hadde oppfattet at informantene hadde sagt, slik at informantene kunne validere dette. Dette var også med på å hindre språklige misforståelser både fra informanten og intervjuerens side.

Med tanke på denne oppgavens tema, ensomhet, kan det være en ulempe å vite lite om informantens bakgrunn i form av familieforhold og tilknytningshistorie. Det er mulig at noen av informantene også var ensomme før de kom til Norge av grunner som ikke nevnes i intervjuene. Samtidig var intervjuet ikke et rent ensomhetsintervju og er derfor ikke utdypende om ensomhet. Kanskje kunne intervjuer med de profesjonelle hjelperne i de unges liv gitt ytterligere innsikt i de unges ensomhet. Slik triangulering er ikke benyttet i denne studien, men kunne kanskje ha økt studiens validitet.

5.2 Implikasjoner, perspektiver og videre forskning

Hvordan kan man på best mulig måte ta imot barn og ungdom som kommer til Norge uten foreldrene sine og som får opphold? Norge har et ansvar for disse barna og ungdommene, på lik linje som det har for andre barn og ungdom i landet. Det innebærer å sørge for gode muligheter for å ivareta både fysisk og psykisk helse. Barnekonvensjonen er i sin helhet er innlemmet i norsk lov og stadfester disse barn og unges rettigheter i Norge. Rundt barna og ungdommene finnes det flere hjelpere som skal ta seg av ulike deler av de rollene foreldrene tidligere fylte. Barnevernet har ansvar for barn under 15 år, men det jobbes for at de også skal ha ansvar for dem mellom 15 og 18 år. De over 15 år er det foreløpig UDI som har ansvar for. Det er viktig at disse barna og ungdommene blir behandlet som barn og ungdom uten foreldre, fremfor bare som asylsøkere. Forskjellen mellom det psykologiske perspektivet og det juridiske perspektivet, kan i noen tilfeller hindre at de får den støtte og omsorg de trenger (Derluyn & Broekaert, 2008).

Mye litteratur legger vekt på at de enslige mindreårige asylsøkerne er en sårbar gruppe. Hva kan gjøres for at de kan få brukt de ressursene de innehar? Og hva kan være med på å forebygge og hjelpe de unge ut av ensomheten? Som tidligere nevnt er det viktig at disse opplever stabilitet i sine liv, gjennom blant annet mindre flytting og stabile, tilgjengelige voksne hjelpere over tid. Det er samtidig viktig at de som har behov for det, tidlig får tilbud om psykolog eller andre som kan hjelpe. For at behovet skal oppdages er det nettopp viktig med voksne hjelpere. For de som ikke lenger bor i bokollektiv eller aldri har gjort det, er det spesielt viktig med oppsøkende hjelpere. Det jobbes i disse dager med en ny barnevernslov, hvor et av forslagene er å speilvende loven som omhandler ettervern. Det er foreslått at det skal gjøres et vedtak i kommunen hvor man aktivt må begrunne hvorfor den unge ikke skal ha fortsatt oppfølging av barnevernet etter fylte 18 år (Øie, Statssekretær i Barne- og likestillingsdepartementet i Ukeavisen Ledelse 03.03.09). I dag må man begrunne hvorfor det er behov for ettervern. Videre er utdanning viktig for mange og de har ofte store ambisjoner (Hjelde, 2004). Flere opplever at det er vanskelig å komme seg gjennom skolen av ulike årsaker, som eksempelvis liten tid på grunn av mye jobbing eller manglende søvn og konsentrasjon. Skolen er også et viktig sted i forhold til etablering av nettverk og vennskap. Tilgjengelige aktiviteter i fritiden er viktig for å bygge nettverk og for integrering.

Selv om mange av de unge uttrykker at de håndterer problemene sine selv, er det viktig med oppfølging. Det er viktig å støtte oppunder personlige ressurser og mestring mens enslige mindreårige er under barnevernet, slik at de ikke opplever å stå alene og på bar bakke når de fyller 18 år. Det er samtidig viktig å ikke la dem bli i en offerposisjon (Maegusuku-Hewett m.fl., 2007; Christoffersen, 2007), men å la dem oppleve handlekraft i egne liv. Hvordan man opplever sin egen rolle i forhold til et problem, vil også kunne påvirke hvordan problemet håndteres. I tillegg til å lære seg det nye språket, kan sosial ferdighetstrening være nyttig. Som et eksempel kan det nevnes at de på Rabita Bo- og oppfølgingstjeneste for enslige mindreårige i Trondheim har hatt gode erfaringer med dette (Peter Johansen, Klassekampen, 11.11.08). De fant at sosial ferdighetstrening opplevdes som nyttig for ungdommene både i forhold til å lære "norske" måter å være på og for å lære norsk. Bean m.fl. (2007) legger vekt på viktigheten av å hjelpe ungdommene til å oppdage og håndtere følelser for samtidig å fremme hjelpesøkende atferd. Dette er en viktig oppgave fordi de ikke har foreldre til å lære dem dette.

Om resultatene fra denne studien kan generaliseres, kan bare avgjøres ved flere studier med større og mer representative utvalg. Longitudinell oppfølging av disse informantene, kan vise hvordan ensomhet påvirker dem senere i livet og hvordan de håndterer ensomheten. Selv om de ni informantenes erfaringer er unike, vil de kunne bidra til større forståelse av hvordan de som kommer til Norge som enslig mindreårig kan ha det etter at de har bodd i Norge en stund. Historiene de forteller, de forskjellige erfaringene de har og måten de har valgt å møte de mange utfordringene på, er viktige å ta hensyn til i møte med nye barn og ungdom som kommer til Norge. I tillegg utgjør deres historier sterke vitnesbyrd om hvordan internasjonale konflikter og vold preger barn og unges liv, som i mange tilfeller tvinger dem til å legge ut på slike sammensatte og vanskelige reiser.

Referanser

Ayotte, W (2000) *Seperated Children Coming to Western Europe – Why they travel and how they arrive*, London: Save the Children.

Barnekonvensjonen hentet online 20.04.09

http://www.regjeringen.no/upload/kilde/bfd/red/2000/0047/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

Bean, T. M., Derluyn, I., Eureling-Bontekoe, E., Broekaert, E., Spinhoven, P. (2007)a Comparing Psychological Distress, Traumatic Stress Reactions and Experiences of Unaccompanied Refugee Minor With Experiences og Adolescents Accompanied by Parents, *The Journal of Nervous and Mental disease*, vol 195, nr 4.

Bean, T. M., Eureling-Bontekoe, E., Spinhoven, P. (2007)b Course and Predictors of mental health of unaccompanied refugee minors in the Netherlands: One Year Follow-up, *Social Science & Medicine* 64, 1204-1215.

Blom, Svein (1997) Levekår blant ikke-vestlige innvandrere: Hvorfor er så mange ensomme? *Samfunnsspeilet* 4, 45-53.

Braun, V., Clark, V. (2006) Using thematic analysis in psychology, *Qualitativ Reseach in Psychology* 3, 77-101.

Brewin, C, R., Andrews, B., Valentine, J. D. (2000) Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma exposed adults, *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 68, 748-766.

Buchholz, E., S. (1998) The Call of Solitude: How spending time alone can enhance intimacy. Being alone can fuel life, *Psychology Today Magazine*, Jan/Feb.

- Büchner, A-C., Garner, K (2003) Denied a future? Unaccompanied Minor Refugees
Humanity in Action Research Report. Hentet online 05.01.09
http://www.humanityinaction.org/docs/Buchner___Garner,_2003.pdf
- Cohen, S., Wills, T. A.(1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis,
Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001)
Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress and
Potential in Theory and Research, *Psychological Bulletin* 127, 87-127.
- Compas, B., Orosan, P. G., Grant, K. E. (1993) Adolescent stress and coping: implications for
psychopathology during adolescence, *Journal of Adolescence* 16, 311-349.
- Derluyn, I., Broekaert, E.(2008) Unaccompanied refugee children and adolescents: The
glaring contrast between a legal and a psychological perspective, *International
Journal of Law and Psychiatry*, 31, 319-330.
- Derluyn, I., Broekaert, E. (2007) Different perspectives on emotional and behavioural
problems in unaccompanied refugee children and adolescents, *Ethnicity & Health*,
12, 141-162.
- Christoffersen, Mari (2007) "*But if you tell somebody, the hurts disappears*" A qualitative
study of how unaccompanied refugee minors cope with their problems during
adaption in Norway, Master's degree in psychology, UiO.
- Eide, K. (2000) *Barn i Bevegelse. Om oppvekst og levekår for enslige mindreårige
flyktninger*, Høgskolen i Telemark, Avdeling for helse- og sosialfag.
- Engebrigtsen, A. (2002) *Forlatte barn, ankerbarn, betrodde barn... Et transnasjonalt
perspektiv på enslige mindreårige asylsøkere*, NOVA skriftserie 7, Oslo: NOVA
- Erikson, E. H. (1950/2000) *Barndom og samfunn* (2 utg.), Oslo: Gyldendal Akademisk

- Fazel, M. A., Stein, A (2002) The mental health of refugee children, *Archives of Disease in Childhood*, 87, 366-370.
- Finkenauer, C., Engels, R., Meeus, W. (2002) Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence, *Journal of Youth and Adolescence* 31, 2.
- Flyktninghjelpen (2009) *Flyktningregnskapet for 2008. Alt om mennesker på flukt over hele verden*. Oslo: Flyktninghjelpen.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. Target, M. (2004) *Affect regulation, mentalization and the development of the self*, Other Press: New York.
- Franzèn, E., C. (2001) *Att bryta upp och byta land*, Falun: Natur och Kultur.
- Ginner, H., Werbart, A., Levander, S. og Sahlberg, B. (2001) *Tillförlighet i subjektiva förklaringsystem: Et kodningssystem för private teorier om patologenes og kur*, Stockholm: Psykoterapinstituttet.
- Goodman, J. H. (2004) Coping with Trauma and Hardship Among Uaccompanies Refugee Youths from Sudan, *Qualitativ Health reseach*, 14, 1177-1196.
- Granly, L. (1995) *Fra ensomhet til selvstendighet. Intervjuer med unge enslige flyktninger*, Hovedoppgave i psykologi, UiO.
- Halvorsen, K. (2005) *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*, Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Herman-Stahl, M. A., Stemmler, M., Petersen, A. C. (1995) Approach and Avoidant Coping: Implications for Adolescent Mental Health, *Journal of youth and adolescence*, 24, 649-665.
- Hill, C. E., Thompson, J., William, E. N. (1997) A Guide to Conducting Consensus Qualitative Reseach, *The counseling Psychologist* 25, 517.

- Hjelde, K. H. (2004) *Diversity, liminality and silence. Integrating young unaccompanied refugees in Oslo*, Doktoravhandling ved det medisinske fakultet, UiO.
- Johansen, P., miljøarbeider ved Rabita, intervjuet i Klassekampen. Hentet online 04.03.09
<http://www.klassekampen.no/54804/article/item/null>
- Kimberley, A., Yule, W (2006) Practitioner Review: Assessment and treatment of refugee children and adolescents who have experienced war-related trauma, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 1197-1210.
- Kohli, R. K. S. The Sound Of Silence: Listening to What Unaccompanied Asylum-seeking Children Say and Do Not Say, *British Journal of Social Work*, 36, 707-721.
- Kvale, S. (2005) *Det kvalitative forskningsintervjuet*, Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Lazarus, R. S. (2000) Toward better research on stress and coping, *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Lazarus, R. J. Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer.
- Maegusuku-Hewett, T., Dunkerley, D., Scourfield, J., Smalley, N. (2007) Refugee Children in Wales: Coping and Adaption in the Face of Adversity, *Children and Society*, 21, 309-321.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., Hanks, M. M., (2006) A Meta-analytic Study of Predictors for Loneliness During Adolescence, *Nursing Research*, 55, 446.
- Nilsson, B. (2004) *Savnets tone i ensomhetens melodi. Ensomhet hos aleneboende personer med alvorlig psykisk lidelse*, Finland: Åbo Akademiske förlag.
- Nisson, B., Lindström, U. Å., Nåden, D. (2006) Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20, 93 – 101.

- Norsk Folkehjelp (2005) *Vergearbeid for enslige mindreårige asylsøkere i Norge – en likeverdig*, Oslo: Norsk Folkehjelp.
- Oppedal, B., Jensen, L., Seglem, K., B. (2008) *Når hverdagen normaliseres: Psykisk helse og sosiale relasjoner blant unge flyktninger som kom til Norge uten foreldrene sine*, UngKul rapport nr. 1, Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Oppedal, B., Røysamb, E. (2004) Mental health, life stress and social support among young Norwegian adolescents with immigrant and host national background, *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 131-144.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (ed.) (1982) *Loneliness : a sourcebook of current theory, research and therapy*, New York: John Wiley & Sons.
- Rokach, A., Neto, F. (2000) Coping with loneliness in adolescence: a cross-cultural study, *Social behaviour and Personality*, 28, 329-342.
- Rubenstein, C., Shaver, P. R. (1980). Loneliness in two northeastern cities. I J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 319-337). New York: International Universities Press.
- Rutter, J (2003) *Supporting refugee children in 21st century Britain: A compendium of essential information*, Stoke on Trent: Trentham Books.
- Seglem, K. B (2007) *Interpersonal risk, resources and depression symptoms among resettled unaccompanied minor refugees*, Master Degree in Psychology, UiO.
- Shaefer, C., Coyne JC, Lazarus RS (1981) The health-related functions of social support, *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381-406.
- Seiffge-Krenke, I. (2000) Causal links between stressful events, coping style and adolescent symptomatology, *Journal of Adolescence*, 23, 675-691.

- Seiffge-Krenke, I. (2004) Adaptiv and maladaptiv coping styles: Does interventions change anything? *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 367-382.
- Seiffge-Krenke, I., Klessinger, N. (2000) Long term effects of Avoidant Coping on Adolescents` Depressive Symptoms, *Journal of Youth and Adolescence* 29.
- Spinhoven, P., Bean, T., Eurelings-Bontekoe, L. (2006) Inconsistencies in the Self-Report of Traumatic Experiences by Unaccompanied Refugee Minors, *Journal of Traumatic Stress*, 19, 663-673.
- Stein, A., L., T. (2008) “Jeg må satse på livet mitt” – en kvalitativ undersøkelse om mestring blant bosatte afghanske enslige mindreårige flyktninger, Masteroppgave i psykologi ved UiO.
- Taylor, E. S., Sherman, D.K., Kim, H.S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004) Culture and Social Support: Who seeks It and Why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 354-362.
- Thorsen, K. (1990) *Alene og ensom, sammen og lykkelig? Ensomhet i ulike aldersgrupper*, Rapport 2, Oslo: Norsk gerontologiske Institutt
- Thorsen, K., Clausen, S-E. (2008) Funksjonshemning, ensomhet og depresjon: Hva betyr ensomhet for om personer med funksjonshemning opplever depresjon? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45,19-27.
- Triandis, H. C. (1989) The self and social behavior in differing cultural contexts, *Psychological Review*, 96, 506-520.
- UNHCR Statistical Online Population Database, United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), Data hentet: 06/01/2009
www.unhcr.org/statistics/populationdatabase
- UNHCR (2004) *Trends in unaccompanied and seperated children seeking asylum in industrialized countries*, 2001-2003, Geneva: UNHCR

Utlendingsdirektoratet (UDI) sine hjemmeside. Data hentet 03.03.09 <http://www.udi.no/>

Wadsworth, M. E., Rieckmann, T., Benson, M. A., Compas, B. E. (2004) Coping and Responses to Stress in navajo adolescents: psychometric properties of responses to stress questionnaire, *Journal of Community Psychology*, 32, 391-411.

Weisz, J. R., Kazdin, A. E. (2003) *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*, Guildford Press.

Willig, C., Stainton-Rogers, W. (2008) *The sage handbook of Qualitativ Reseach in Psychology*, London: Sage Publications Ltd.

Wills, T., A. (1991) Social support and interpersonal relationship. In M. S Clark (Ed.) *Prosocial Behavior* (s.265-289) Newbury Park. CA: Sage.

Yalom, I., D. (2008) *Staring at the sun: overcoming the terror of death*, San Francisco: Jossey-Bass.

Øia, T. (2000) *Innvandrerungdom - marginalisering og utvikling av problematferd* NOVA Rapport 3/2000, Oslo: NOVA.

Øie, K., E. Statssekretær i Barne- og likestillingsdepartementet, Ukeavisen Ledelse [elektronisk utgave] hentet på nett 03.03.09 <http://www.ukeavisenledelse.no/samfunn/20090303/kommunene-svikter-utsatte-barn-og-unge/>

Vedlegg 1

Intervjuguide

(Innledningen leses, men avsnittene som står i kursiv fortelles muntlig. Informant får utdelt eget ark hvor teksten i kursiv står og leser derfra.)

Jeg heter Takk for at du ville være med på dette intervjuet. På samme måten som spørreundersøkelsen som du gjorde for siden, er dette intervjuet en del av UngKul undersøkelsen.

Alle opplever av og til situasjoner som er vanskelige og problematiske. Dette intervjuet er en del av vår undersøkelse om hvordan ungdom vanligvis opplever og håndterer ulike problemer eller vanskeligheter. Det jeg først og fremst vil vite er hvordan du selv tenker om de vanskelighetene du har opplevd, hvordan du har håndtert dem, hvordan de har påvirket deg, hvordan det har vært for deg senere, og hvordan du tror du reagerer neste gang noe lignende skjer.

For at jeg skal få meg alt du sier, blir samtalen tatt opp på lydbånd. Kanskje kommer jeg også til å notere litt underveis. Jeg har taushetsplikt, og det er ingen andre enn oss som jobber på dette prosjektet som får kjennskap til at det er du som har sagt det du forteller. Når resultatene fra denne undersøkelsen er ferdig vil ingen kunne skjønne at det er du som har sagt det du forteller.

Ingen svar er riktige eller gale, og det er du som bestemmer hva du vil fortelle meg. Det jeg ønsker er å få tak i akkurat dine oppfatninger og erfaringer. Fortell med dine egne ord og på din egen måte. Hvis det er noe du lurar på underveis eller noe du ikke skjønner, er det bare å spørre.

Vi har ca 45 min/ tre kvarter på oss.

1. Kan du fortelle om noe som du synes er vanskelig for tiden?

(Hvis nei; kan du fortelle om noe som har vært vanskelig i løpet av det siste året eller de siste årene?)

På hvilken måte påvirker dette ditt daglige liv?

(Gi konkrete eksempler. Hverdagen, relasjoner til andre, skole, følelser)

2. Hvordan har vanskeligheten oppstått?

Hva tenker du om at du har slike problemer? (Hvordan ser du på det i dag?)

Hvorfor tror du de (familie, venner, andre hovedpersoner i episoden) handlet som de gjorde?

Finnes det noe annet, for eksempel opplevelser eller hendelser som du forbinder med at dette problemet startet?

Hva tenker du om dette?

3. Hvordan takler du denne vanskeligheten? /Hva gjør du med dette?

Hva er den beste hjelpen for deg for at du skal kunne takle dette?

Hva hindrer deg i å håndtere den?

Hva skulle vært annerledes for at du skulle håndtere belastningen bedre?

Hva er det som får deg til å gjøre noe/ikke gjøre noe med dette problemet/belastningen?

(konkrete eksempler?)

Har du søkt hjelp, støtte eller råd hos noen?

Hvorfor, hvorfor ikke?

Hvordan hadde det vært hvis du ikke hadde gjort det?

Har det hjulpet/ Hva har du fått ut av det?

Er det noe annet som skulle kunne hjelpe deg?

Er det andre ting du kan gjøre selv?

Hva kan andre gjøre for å hjelpe deg? (Vet de at du ønsker denne hjelpen fra dem?)

Hva kan det komme av at du håndterer denne vanskeligheten slik som du har beskrevet?

Hvordan tror du andre ville håndtere dette problemet? (på samme måte eller annerledes?)

Hvordan har dette påvirket deg?

Når du tenker på situasjonen framover, hvordan tror du dette vil bli? (i.f.t. dette problemet?)

Hvis ingen mestring kommer fram;

Hvordan pleier du å takle problemer?

Er det slik du vanligvis mestrer problemer?

Hva er det som skjer når du... (ikke mestrer f.eks. når du er sjenert)?

I hvilke situasjoner er du.../ er du ikke (mestrer ikke)?

Hvis du ønsket å få til (det du ikke får til), hvordan kunne du ha gått fram?

Er det noe annet du har greid bra?)

4. Hvordan kan du håndtere lignende vanskeligheter i framtiden?

Hva ville være annerledes hvis dette skjedde igjen?

Hvis du ville at det skulle være på en annen måte, hva skal da til?

Har du gjort noe for at lignende ting ikke skal oppstå i framtiden?

Hva ønsker du at skal være din situasjon om 5 år?

Hva må du gjøre for å komme dit?

Når den vanskelige situasjonen pågår nå; Når du tenker framover, hvordan kommer du til å tenke på situasjonen du opplever nå?

5. Er det noe annet jeg bør vite for å forstå? (Eventuelt; er det noe annet du synes jeg bør vite?)

Hvordan synes du dette intervjuet har vært?

Var det noe du synes det var vanskelig å snakke om?

Har du noen spørsmål til meg før vi avslutter?